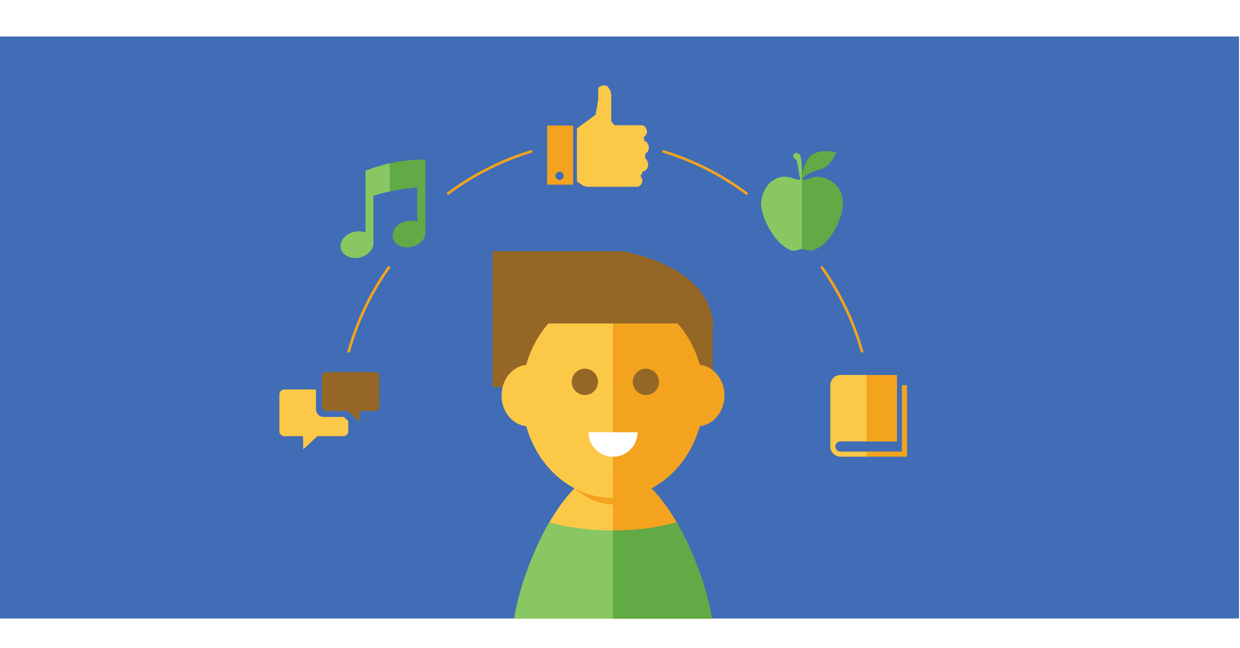
Джон Готтман

Джоан Деклер

Эмоциональный интеллект ребенка

ПРАКТИЧЕСКОЕ РУКОВОДСТВО ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ



John Gottman, Joan DeClaire

Raising an Emotionally Intelligent Child

Simon & Shuster Paperbacks

Джон Готтман, Джоан Деклер

Эмоциональный интеллект ребенка

Практическое руководство для родителей

Перевод с английского
Галины Федотовой

4-е издание

Москва
«Манн, Иванов и Фербер»
2018

УДК 159.922.72
ББК 88.4:88.912
Г73

Издано с разрешения John Gottman, Ph.D. and Joan DeClaire, c/o Brockman, Inc.

На русском языке публикуется впервые

Готтман, Джон

Г73 Эмоциональный интеллект ребенка. Практическое руководство для родителей / Джон Готтман, Джоан Деклер ; пер. с англ. Г. Федотовой. — 4-е изд. М. : Манн, Иванов и Фербер, 2018. — 272 с.

ISBN 978-5-00117-204-8

Джон Готтман — известный во всем мире психолог, завоевавший признание работами в области семейных отношений, рассказывает о пяти шагах эмоционального воспитания, которые помогут лучше понимать настроение ребенка и мотивы его поведения, позволят обсуждать эмоции на понятном ему языке и научить его справляться с негативными эмоциями, тяжелыми ситуациями и проблемами, а также заложат основу для поддержания близких отношений с ребенком на всех этапах его развития.

УДК 159.922.72
ББК 88.4:88.912

ISBN 978-5-00117-204-8

Оглавление

Посвящается работе и памяти
доктора Хаима Гинотта

Предисловие

В НАСТОЯЩЕЕ ВРЕМЯ ДЕТИ ПЕРЕЖИВАЮТ ТРУДНЫЕ ВРЕМЕНА, а соответственно, и их родители. За последние одно-два десятилетия в жизни детей произошли огромные изменения, из-за которых им стало труднее освоить навыки человеческих чувств, что предъявляет дополнительные требования к их родителям. Родители должны узнать о более эффективных способах обучения своих детей основам эмоциональной и социальной жизни. И данное практическое руководство призвано помочь им в этом.

Возможно, эмоциональное воспитание никогда еще не было столь необходимым. Давайте посмотрим на статистику. За последние несколько десятилетий число убийств среди подростков увеличилось в четыре раза, количество самоубийств — в три раза, удвоилось количество изнасилований. За этими цифрами стоит общее эмоциональное нездоровье общества. Изучение общенациональной случайной выборки из более чем двух тысяч американских детей, по оценке их родителей и учителей сначала в середине 1970-х, а затем в конце 1980-х, продемонстрировало долгосрочную тенденцию к снижению основных эмоциональных и социальных навыков. За это время показатели снизились более чем по сорока пунктам. В среднем дети стали

более нервными и раздражительными, более угрюмыми и капризными, более подавленными и одинокими, более импульсивными и непослушными.

Это снижение является результатом значительных изменений, происшедших в нашем обществе. Новые экономические реалии вынуждают родителей работать больше, чем предыдущие поколения, а значит, у них остается меньше свободного времени, которое можно провести с детьми, нежели с ними проводили их собственные родители. Все большее количество семей проживает вдали от своих родственников, часто в районах, где родители маленьких детей боятся позволить им играть на улицах, не говоря уже о том, чтобы зайти к соседям. Вместо того чтобы играть со сверстниками, дети проводят все больше времени перед экраном телевизора или компьютера.

Но в течение всей долгой истории развития человечества дети знакомились с основными эмоциями и получали социальные навыки от своих родителей, родственников, соседей и из импровизированных игр с другими детьми.

Отсутствие возможности научиться основам эмоционального развития приводит к неблагоприятным последствиям. Факты свидетельствуют, что у девочек неспособность различать чувства тревоги и голода в будущем приводит к беспорядочному питанию, а те, кто в ранние годы не научился контролировать свои порывы, имеют большой шанс забеременеть в подростковом возрасте. Для мальчиков импульсивность в ранние годы может означать повышенный риск вступления на путь преступлений и насилия, и для всех детей неспособность справиться с тревогой и депрессией увеличивает вероятность злоупотребления наркотиками или алкоголем в дальнейшей жизни.

Учитывая новые условия, родители должны максимально использовать драгоценные моменты, которые они могут посвятить своим детям, и приложить целенаправленные усилия, чтобы привить им

ключевые навыки межличностного общения, такие как возможность понять и справиться с беспокоящими их ощущениями, контроль над импульсами и эмпатия. В своей книге Джон Готтман предлагает научно обоснованный и в высшей степени практичный способ, позволяющий родителям дать своим детям необходимый набор инструментов для дальнейшей жизни.

Дэниел Гоулман, автор книг
«Эмоциональный интеллект»
*и «Эмоциональный интеллект в бизнесе»**

---

* *Гоулман Д.* Эмоциональный интеллект. Почему он может значить больше, чем IQ. М. : Манн, Иванов и Фербер, 2013; *Гоулман Д.* Эмоциональный интеллект в бизнесе. М. : Манн, Иванов и Фербер, 2013.

Введение

ПРЕЖДЕ ЧЕМ СТАТЬ ОТЦОМ, я почти двадцать лет занимался возрастной психологией и изучал эмоциональную жизнь детей. Но лишь в 1990 году, когда родилась наша дочь Мория, я начал по-настоящему понимать отношения между родителями и детьми.

Как и многие родители, я не мог представить себе той силы чувств, которые буду испытывать к своему ребенку. Я понятия не имел, как буду взволнован, когда она впервые улыбнется, научится говорить и читать книгу. Не представлял себе, сколько терпения и внимания она будет требовать у меня каждую минуту и насколько сильно я буду хотеть удовлетворять ее потребность во внимании. С другой стороны, меня удивили те чувства огорчения, разочарования и уязвимости, которые я начал испытывать с рождением дочери. Я огорчался, когда не мог с ней общаться. Испытывал разочарование, когда она плохо себя вела. Чувствовал себя уязвимым, когда осознавал, насколько опасным может быть мир. Для меня потеря дочери означала бы, что я потерял все.

Осознание собственных эмоций помогло мне сделать ряд открытий в своей профессиональной деятельности. Как еврей, чьи родители сумели сбежать из Австрии, чтобы не стать жертвами холокоста,

я был близок к теоретикам, которые отвергали авторитаризм как способ воспитания морально здоровых детей. Я считал, что семья должна быть демократичной и что дети и родители должны выступать в качестве разумных и равных партнеров, а годы моих исследований динамики семейной жизни показали, что наибольшее влияние на благополучие детей в долгосрочной перспективе оказывают *эмоциональные взаимодействия* между родителями и детьми.

Удивительно, но бóльшая часть сегодняшних популярных советов родителям игнорирует мир эмоций. Они опираются на теории воспитания, где большее внимание уделяется проступкам и игнорируются чувства, которые как раз и служат их побудительной причиной. Однако конечная цель воспитания детей состоит не в том, чтобы воспитать послушного и сговорчивого ребенка. Большинство родителей хочет для своих детей гораздо большего: воспитать высоконравственных и ответственных людей, которые вносят вклад в жизнь общества, обладают достаточной силой, чтобы делать свой собственный выбор, используют свои таланты, любят жизнь и те удовольствия, которые она предлагает, имеют друзей, заключают удачные браки и сами становятся хорошими родителями.

В ходе своих исследований я обнаружил, что одной любви для этого мало. Оказалось, секрет воспитания состоит в том, как родители общаются со своими детьми в эмоциональные моменты. К сожалению, часто бывает, что отношение к эмоциям (своим и своих детей) любящих и заботливых родителей встает на пути к общению с ребенком, когда тот испытывает страх, или злится, или сильно опечален. Этот недостаток можно *устранить* путем приобретения базовых навыков эмоционального воспитания.

Я подробно изучал семьи с помощью тщательно спланированных лабораторных экспериментов и наблюдал за дальнейшим развитием детей. После десяти лет исследований обнаружил группу родителей, дети которых развивались лучше других. Оказалось, что

когда эти дети испытывали сильные эмоции, их родители делали пять очень простых вещей, которые я и назвал «эмоциональным воспитанием».

Вырастая, дети, с которыми родители занимались эмоциональным воспитанием, становились теми, кого Дэниел Гоулман называет «эмоционально развитыми» людьми. Они умели лучше управлять своими эмоциями, быстрее себя успокаивали, когда были расстроены, их сердечные сокращения раньше приходили в норму. Благодаря более высокой эффективности физиологических реакций, отвечающих за успокоение, они меньше болели инфекционными заболеваниями. У них была выражена способность к более высокой концентрации. У них лучше складывались отношения с другими детьми даже в сложных социальных ситуациях в подростковом возрасте, когда чрезмерная эмоциональность является значительным препятствием (например, когда их дразнят). Они лучше понимали людей, у них было больше друзей, они лучше учились в школе. Иными словами, у них развивался своего рода IQ по отношению к людям и миру чувств, или эмоциональный интеллект. Эта книга расскажет вам о пяти шагах, которые помогут вам развить эмоциональный интеллект вашего ребенка.

Мой акцент на эмоциональной связи между родителем и ребенком основывается на результатах продолжительных исследований. Насколько мне известно, это были первые исследования, подтвердившие идеи одного из самых блестящих детских клиницистов и психологов — доктора Хаима Гинотта. Свои идеи он изложил в трех книгах, написанных в 1960-х. Гинотт понимал важность общения с детьми в моменты, когда они испытывают сильные эмоции, и установил основные принципы, позволяющие делать это наиболее эффективно.

Эмоциональное воспитание — это последовательность действий, которая помогает создавать эмоциональные связи. Когда родители

сочувствуют своим детям и помогают справиться с негативными чувствами, такими как гнев, печаль и страх, они создают взаимное доверие и привязанность. И хотя родителям, практикующим эмоциональное воспитание, не чуждо устанавливать некоторые запреты, причиной этого выступает не непослушание детей. Уступчивость, послушание и ответственность рождаются из чувства любви и связи, которую дети ощущают со своими семьями. То есть основой приверженности ценностям семьи и воспитания нравственных людей являются эмоциональные взаимодействия между членами семьи. Дети ведут себя в соответствии с семейными стандартами, потому что они сердцем чувствуют, что от них ожидается хорошее поведение и что правильные поступки являются свойством принадлежащих к семейному клану.

В отличие от других теорий воспитания, которые предлагают смесь из стратегий сдерживания плохого поведения детей, пять шагов эмоционального воспитания обеспечивают основу для поддержания близких отношений со своими детьми на всех этапах их развития.

Новым в этой книге является научно обоснованный вывод, что эмоциональные взаимодействия между родителем и ребенком играют главную роль. Теперь мы точно знаем, что, когда мамы и папы используют эмоциональное воспитание, они вносят неоценимый вклад в успех и счастье своих детей.

Предлагаемый мною подход к воспитанию через работу с детскими эмоциями может помочь современным родителям, сталкивающимся с проблемами, которые невозможно было представить в 1960-х годах. С увеличением числа разводов и ростом насилия среди молодежи воспитание эмоционально здоровых детей приобретает еще большее значение. Предложенный метод позволяет защитить детей от рисков, вызванных супружескими конфликтами и разводами. Кроме того, я рассказываю о том, как эмоционально связанные

отцы, состоящие в браке или разведенные, влияют на благополучие своих детей.

Ключ к успешному воспитанию детей стоит искать не в сложных теориях, семейных правилах или запутанных формулах поведения, а в глубочайшем чувстве любви и привязанности к своему ребенку, которое проявляется через сопереживание и понимание. Хорошее воспитание начинается в вашем сердце и продолжается в те моменты, когда ваши дети переживают сильные эмоции: расстраиваются, злятся или испытывают страх. Оно заключается в оказании поддержки тогда, когда это действительно важно. Эта книга укажет вам правильный путь.

Глава 1

Эмоциональный интеллект. Ключ к воспитанию эмоционально развитого ребенка

ДИАНА УЖЕ ОПАЗДЫВАЕТ НА РАБОТУ, потому что не может уговорить своего трехлетнего сына Джошуа надеть куртку, чтобы отвести его в детский сад. После торопливого завтрака и перепалки из-за ботинок, которые он наденет, Джошуа напряжен. Его совершенно не волнует, что менее чем через час мама должна присутствовать на важной встрече. Он говорит, что хочет остаться дома и играть. Когда Диана объясняет ему, что это невозможно, ребенок падает на пол. Он расстроен, сердится и начинает плакать.

За пять минут до приезда няни семилетняя Эмили в слезах обращается к родителям. «Это несправедливо, что вы оставляете меня с незнакомым человеком», — рыдает она. «Но Эмили, — объясняет ей папа, — няня — хорошая знакомая твоей мамы. Кроме того, мы купили билеты на этот концерт уже несколько недель назад». «А я все равно не хочу, чтобы вы уезжали», — плачет девочка.

Четырнадцатилетний Мэтт говорит маме, что его выгнали из школьного ансамбля, потому что в автобусе кто-то курил анашу, и учитель подумал, что это он. «Клянусь Богом, это был не я», — говорит Мэтт. Но оценки мальчика ухудшились, и вдобавок у него появилась новая компания. «Я тебе не верю, Мэтт, — говорит мать. — И пока ты не исправишь оценки, я не разрешаю тебе никуда ходить». Не говоря ни слова, Мэтт в ярости выскакивает за дверь.

Три семьи. Три конфликта. Эти дети разного возраста, они находятся на разных стадиях развития, но тем не менее их родители столкнулись с одной и той же проблемой — как справиться с детьми, когда они охвачены эмоциями. Как и большинство родителей, они хотят относиться к своим детям справедливо, с терпением и уважением. Они знают, что мир ставит перед детьми множество задач, и хотят быть рядом, чтобы объяснить и поддержать. Они хотят научить своих детей эффективно решать проблемы и построить с ними крепкие и здоровые отношения. Они *хотят* относиться к ним правильно, но у них нет для этого средств.

Хорошее воспитание требует чего-то большего, чем простое интеллектуальное руководство. Оно затрагивает личностные черты, что не учитывают большинство рекомендаций, которые получали родители в течение последних тридцати лет. Хорошее воспитание включает в себя воздействие на *эмоции*.

За последнее десятилетие ученые выяснили, насколько огромную роль в нашей жизни играют эмоции. Они узнали, что успех и счастье во всех сферах жизни, в том числе в семейных отношениях, определяется осознанием своих эмоций и способностью справляться со своими чувствами. Это качество называют «эмоциональным интеллектом». С точки зрения воспитания оно означает, что родители должны понимать чувства своих детей, уметь им сочувствовать, успокаивать и направлять. У детей, которые получают бóльшую часть уроков по регулированию эмоций у своих родителей, это качество

означает способность контролировать импульсы, мотивировать себя, понимать социальные сигналы других людей и справляться со взлетами и падениями в своей жизни.

«Семья является тем местом, где мы впервые начинаем изучать эмоции», — пишет Дэниел Гоулман, психолог и автор книги «*Эмоциональный интеллект*»[1], в которой подробно описываются научные исследования, позволившие нам глубже проникнуть в эту область знания. «В семье мы впервые узнаем, какие чувства должны испытывать по отношению к себе, как нам думать об этих чувствах, как мы можем на них реагировать и как понимать и выражать свои надежды и страхи. Это эмоциональное образование включает не только то, что родители говорят и как они себя ведут непосредственно с детьми, но и способы, которые помогают им справиться с собственными чувствами, обмен эмоциями, который происходит между мужем и женой. Некоторые родители являются одаренными эмоциональными учителями, другие — отвратительными».

Чем отличается поведение этих родителей? Поскольку я психолог-исследователь, изучающий взаимодействия между родителями и детьми, то бóльшую часть последних двадцати лет я провел в поисках ответа на этот вопрос. Работая с исследовательскими группами из Иллинойского и Вашингтонского университетов, я провел два углубленных исследования 119 семей, наблюдая, как родители и дети реагируют друг на друга в эмоционально напряженных ситуациях[2]. Мы наблюдали за этими детьми с четырех лет до подросткового возраста. Кроме того, мы ведем наблюдение за 130 парами молодоженов, поскольку они станут родителями маленьких детей. Наши исследования включают продолжительные беседы с родителями, обсуждение их браков, их реакции на эмоциональные переживания своих детей и их осведомленность о роли эмоций в жизни. Мы оценивали физиологические реакции детей во время стрессовых взаимодействий «родитель-ребенок». Мы внимательно наблюдали и анализировали

эмоциональные реакции родителей на гнев и печаль своих детей[3]. Затем повторно связывались с этими семьями, чтобы узнать, как развиваются их дети, — об их здоровье, успеваемости, эмоциональном развитии и социальных отношениях.

Наши результаты рассказывают простую, но увлекательную историю. Мы обнаружили, что большинство родителей относятся к одной из двух категорий: тех, кто учит детей управлять своими чувствами, и тех, кто этого не делает.

Родителей, которые учат управлять эмоциями, я называю «эмоциональными воспитателями». Подобно спортивным тренерам, они учат своих детей умению справляться со взлетами и падениями. Эти родители разрешают детям выражать свои отрицательные эмоции. Они принимают их как факт жизни и используют эмоциональные моменты, чтобы научить детей важным жизненным урокам и построить с ними более близкие отношения.

«Когда Дженнифер грустно, я считаю это очень важным временем для того, чтобы создать между нами связь, — говорит Мария, мать пятилетней девочки, участницы одного из наших исследований. — Я говорю, что хочу с ней поговорить и узнать, что она чувствует».

Как и многие другие родители, практикующие эмоциональное воспитание, Дэн, папа Дженнифер, расценивает состояние грусти и гнева своей дочери как время, когда она нуждается в нем больше всего. «Именно в такие моменты я больше всего ощущаю себя отцом, — говорит Дэн. — Я должен быть рядом с ней... Должен сказать ей, что все в порядке. Что она переживет и эту проблему, как и множество других».

Родителей, подобных Марии и Дэну, можно описать как «теплых» и «позитивных», но для развития эмоционального интеллекта отдельно взятых тепла и позитивного отношения недостаточно. На самом деле бо́льшая часть родителей относится к своим детям с любовью и вниманием, но далеко не все умеют эффективно справляться с их

отрицательными эмоциями. Среди родителей, которые не могут развить у своих детей эмоциональный интеллект, я выделил три типа:

1. Отвергающие — это те, кто не придает значения негативным эмоциям своих детей, игнорирует их или считает пустяком.
2. Неодобряющие — это те, кто критикует своих детей за проявление отрицательных эмоций, может сделать выговор или даже за них наказать.
3. Невмешивающиеся — они принимают эмоции своих детей, сопереживают, но не предлагают пути решения и не устанавливают лимиты в поведении своих детей.

Чтобы показать вам, насколько по-разному реагируют на чувства своих детей эмоциональные воспитатели и три вышеописанных типа, давайте представим Диану, чей малыш не хочет идти в детский сад, в каждой из этих трех ролей.

Если бы Диана была родителем отвергающего типа, то могла бы сказать Джошуа, что нежелание идти в детский сад является глупым; что нет никаких причин грустить из-за того, что он уходит из дома. Затем она могла бы попытаться отвлечь его от грустных мыслей, возможно, подкупив печеньем или рассказом об интересных мероприятиях, которые запланированы воспитателем.

Если она принадлежала бы к неодобряющему типу, то могла бы отругать Джошуа за отказ сотрудничать, сказать, что устала от его своевольного поведения, и пригрозить отшлепать.

Будучи приверженцем невмешательства, она могла бы принять расстройство и гнев Джошуа, посочувствовать ему, сказать, что для него естественно желание остаться дома, но не знала бы, что делать дальше. Не имея возможности оставить его дома и не желая ругать, шлепать или подкупать, возможно, в конце концов, она пошла бы на сделку: я поиграю с тобой десять минут, а после этого мы выйдем из дома без слез. И это могло бы тянуться до завтрашнего утра.

А как поступил бы эмоциональный воспитатель? Начать как невмешивающийся родитель с сопереживания, дав Джошуа понять, что понимает его печаль, а затем пойти дальше и показать, как он может справиться с неприятными эмоциями. Возможно, их разговор звучал бы приблизительно так:

Диана: Надевай куртку, Джошуа. Пора идти.

Джошуа: Нет! Я не хочу идти в детский сад.

Диана: Не хочешь идти? Почему?

Джошуа: Потому что я хочу остаться здесь, с тобой.

Диана: Хочешь остаться?

Джошуа: Да, я хочу остаться дома.

Диана: Черт, кажется, я знаю, что ты чувствуешь. Иногда по утрам мне тоже хочется, чтобы мы с тобой забрались в кресло и вместе посмотрели книжки, а не бросались к двери. Но знаешь что? Я дала обещание людям на работе, что приду точно в 9:00, и я не могу нарушить обещание.

Джошуа (начиная плакать): Почему не можешь? Это несправедливо. Я не хочу идти.

Диана: Иди сюда, Джош. (Сажает его на колени.) Прости, дорогой, но мы не можем остаться дома. Я понимаю, ты чувствуешь себя расстроенным?

Джошуа (кивает): Да.

Диана: И тебе грустно?

Джошуа: Да.

Диана: Мне тоже немного грустно. (Она позволяет ему некоторое время поплакать сидя на руках). Я знаю, что мы можем сделать. Давай думать о дне, когда нам не нужно будет идти ни на работу, ни в детский сад. Мы сможем провести вместе целый день. Можешь придумать что-нибудь особенное, что бы ты хотел сделать?

Джошуа: Есть блины и смотреть мультики?

Диана: Да, это было бы здорово. Что-нибудь еще?

Джошуа: А мы сможем взять мой грузовик в парк?

Диана: Наверное, да.

Джошуа: И мы сможем взять с собой Кайла?

Диана: Может быть. Мы должны спросить его маму. Но сейчас настало время идти на работу, хорошо?

Джошуа: Хорошо.

На первый взгляд, эмоциональный воспитатель может показаться отвергающим родителем, потому что он отвлекает Джошуа от мысли остаться дома. Но между ними есть существенная разница. Как эмоциональный воспитатель, Диана признала печаль сына, помогла ему назвать свою эмоцию, позволила ее прочувствовать и находилась рядом, пока он плакал. Она не пыталась отвлечь его внимание от своих чувств. Она не ругала его за печаль, как сделала бы неодобряющая мать. Она позволила ему понять, что уважает его чувства и думает, что его желание обоснованно.

В отличие от невмешивающейся матери эмоциональный воспитатель устанавливает границы капризов ребенка. Она потратила несколько дополнительных минут, чтобы справиться с чувствами Джошуа, но дала ему понять, что не собирается опаздывать на работу и нарушать свое обещание коллегам. Джошуа был разочарован, и Диана разделила с ним это ощущение. Тем самым она дала Джошуа возможность узнать, прочувствовать и принять эмоцию, а затем показала, что можно выйти за рамки своей печали, подождать и получить удовольствие на следующий день.

Этот ответ является частью процесса эмоционального воспитания, который я и мои коллеги вывели из наблюдений за успешными взаимодействиями родителей с детьми. Процесс, как правило, состоит из пяти этапов.

Родители:

1) понимают, какую эмоцию испытывает ребенок;
2) считают эмоции возможностью для сближения и обучения;
3) сочувственно выслушивают и признают чувства ребенка;
4) помогают ребенку найти слова для обозначения эмоции, которую он испытывает;
5) вместе с ребенком изучают стратегии решения проблемы, одновременно устанавливая границы.

Влияние эмоционального воспитания на развитие ребенка

ЧЕМ ЖЕ ЭМОЦИОНАЛЬНОЕ ВОСПИТАНИЕ ребенка отличается от обычного воспитания? Наблюдая и подробно анализируя слова, действия и эмоциональные реакции семей, мы обнаружили поистине значительный контраст. Дети, чьи родители постоянно использовали эмоциональное воспитание, имели более крепкое здоровье и более высокую успеваемость. У них лучше складывались отношения с друзьями, наблюдалось меньше проблем с поведением, они были менее склонны к насилию. Дети, имеющие опыт эмоционального руководства, обладали лучшим эмоциональным здоровьем и испытывали меньше негативных, а больше позитивных чувств.

Есть и еще один результат, который я считаю самым удивительным: когда матери и отцы использовали технику эмоционального воспитания, их дети быстрее восстанавливались. Они грустили, сердились или испытывали страх, попадая в трудную ситуацию, но быстро себя успокаивали, приходили в норму и продолжали продуктивную деятельность. Иными словами, эти дети имели более высокий эмоциональный интеллект.

Наша работа показала, что эмоциональное воспитание может защитить детей даже от вредного влияния все шире распространяющегося кризиса американских семей — от супружеских конфликтов и разводов. Учитывая тот факт, что более половины современных браков заканчивается разводами, миллионам детей угрожают проблемы, которые социологи связывают с распадом семьи[4]. Это проблемы низкой успеваемости, неприятия другими детьми, депрессии, болезней и антиобщественного поведения. Аналогичные проблемы возникают у детей несчастных, конфликтующих родителей, даже если те не развелись: когда мать и отец постоянно ссорятся, их конфликт мешает ребенку завязывать дружеские отношения[5]. Мы также обнаружили, что супружеские конфликты снижают школьные успехи детей и повышают их восприимчивость к заболеваниям. А самое главное, эпидемия нездоровых и распадающихся браков вызывает увеличение случаев девиантного и агрессивного поведения детей и подростков.

Когда подобные ситуации (конфликты, раздельное проживание или развод) возникали в семьях, практиковавших эмоциональное воспитание, результат получался иной[6]. Хотя в целом такие дети выглядели печальнее других детей, участвовавших в нашем исследовании, — оказалось, что эмоциональное воспитание ограждало их от пагубных последствий, наблюдавшихся у остальных детей, переживших развод родителей. Они не начинали хуже учиться, не были агрессивными и не испытывали проблем со сверстниками. Поэтому мы можем считать эмоциональное воспитание первым научно подтвержденным буфером против эмоциональной травмы развода.

Еще одно неожиданное открытие, которое мы сделали в ходе наших исследований, связано с отцами. Результаты показали, что, когда отцы практикуют метод эмоционального воспитания, они оказывают чрезвычайно положительное влияние на развитие эмоционального интеллекта своих детей. Если отцы понимают чувства своих

детей и стараются помочь им решить проблемы, дети лучше успевают в школе и успешнее устанавливают отношения с другими людьми. И наоборот, эмоционально отдаленные отцы, суровые, критичные и отвергающие эмоции, оказывают глубоко негативное влияние на детей. В среднем такие дети хуже учатся, больше ссорятся с друзьями и больше болеют. (Этот акцент на отцах не означает, что мать не влияет на эмоциональный интеллект. Ее взаимодействие с детьми играет немаловажную роль. Однако мы выяснили, что влияние отца является гораздо более *сильным*, будь оно хорошим или плохим.)

Конечно, это не означает, что лучше жить хоть с каким-нибудь отцом, чем совсем без отца. Эмоционально присутствующий папа может быть огромным преимуществом для развития ребенка, тогда как холодный и жестокий отец может нанести большой вред.

Несмотря на наши выводы о том, что эмоциональное воспитание может помочь детям вырасти более здоровыми и успешными, эта техника ни в коем случае не является лекарством от серьезных семейных проблем, которые требуют помощи профессионального психотерапевта. В отличие от сторонников многих других теорий воспитания я не буду утверждать, что эмоциональное воспитание является панацеей от проблем семейной жизни. Его применение не остановит семейные раздоры, резкие слова, ущемленные чувства, печали и стрессы. Семейная жизнь не обходится без конфликтов. Тем не менее, как только вы начнете использовать этот подход, почувствуете себя ближе к своим детям. А близость и уважение к членам своей семьи помогает легче переносить возникающие проблемы.

И наконец, эмоциональное воспитание не означает отсутствия дисциплины. На самом деле, когда вы эмоционально близки со своими детьми, вы больше в них вкладываете, а значит, можете оказать на них большее влияние. Ваше положение позволяет вам быть строгим. Если вы видите, что ваши дети делают ошибки или не хотят выполнять какую-то работу, можете сделать им замечание. Вы не боитесь

устанавливать границы. Не боитесь сказать, что они вас разочаровали, когда знаете, что они могут сделать лучше. А поскольку между вами существует эмоциональная связь, то они прислушиваются к вашим словам, их интересует ваше мнение и они не хотят вызывать ваше недовольство. Таким образом, эмоциональное воспитание помогает вам мотивировать своих детей и управлять ими.

Конечно, подобное воспитание требует значительного вовлечения и терпения, по сути, оно почти не отличается от работы любого тренера. Если хотите, чтобы ваш ребенок преуспел в бейсболе, вы не отказываетесь от игры, а выходите во двор и начинаете его тренировать. Точно так же, если хотите, чтобы ваш ребенок справлялся с чувствами, стрессом и развивал здоровые отношения, вы не должны закрываться или игнорировать выражение отрицательных эмоций; вы должны найти с ним общий язык и направлять его.

Эмоциональными воспитателями могут быть бабушки и дедушки, учителя и другие взрослые, но родители находятся в привилегированном положении. В конце концов, именно они устанавливают правила, по которым будет играть ребенок. И именно они будут с ним рядом в трудных ситуациях — будь то младенческие колики, приучение к горшку, война с братьями и сестрами или несостоявшееся свидание. Ребенок смотрит на них в ожидании сигнала. Так что натягивайте бейсболку тренера и помогайте своему ребенку выиграть игру.

Как воспитание поможет вашему ребенку снизить риски

СОВРЕМЕННЫЕ РОДИТЕЛИ сталкиваются с проблемами, которых не было у предшествующих поколений. Если в 1960-х родители переживали из-за алкоголя на выпускном вечере, то сегодня они

постоянно беспокоятся из-за распространения кокаина в средней школе. Вчерашние родители волновались, что их дочери-подростки могут забеременеть; сегодня они рассказывают своим пятиклассникам о СПИДе. Поколение назад борьба за сферы влияния между враждующими молодежными бандами вспыхивала только в неблагополучных районах города и заканчивалась драками и редко ударом ножом. Сегодня молодежные банды существуют даже в благополучных районах, где проживает средний класс. А с распространением торговли огнестрельным оружием и наркотиками их разборки нередко заканчиваются перестрелками со смертельным исходом.

Жестокие преступления против молодых людей растут с угрожающей скоростью. В период с 1985 по 1990 год, число убийств темнокожих юношей пятнадцати — девятнадцати лет увеличилось на 130 процентов, белых — на 75 процентов и девушек всех рас — на 30 процентов[7]. Американские мужчины начали совершать тяжкие преступления в более молодом возрасте. С 1965 по 1991 год количество арестов несовершеннолетних за насильственные преступления возросло более чем в три раза[8], причем с 1982 по 1991 год число несовершеннолетних, арестованных за убийства, увеличилось на 93 процента, а за нападение при отягчающих обстоятельствах — на 72 процента.

Сегодня родители должны сделать нечто большее, чем обеспечить детей питанием, дать им хорошее образование и привить твердые моральные принципы. Им приходится заботиться о выживании своих детей. Как мы можем уберечь их от эпидемии насилия, которая вошла в молодежную культуру нашей страны? Каким способом можем убедить их отложить начало половой жизни до тех пор, пока они не станут достаточно зрелыми, чтобы сделать ответственный и безопасный выбор? Как можем научить думать о своем здоровье, чтобы они воздерживались от злоупотребления наркотиками и алкоголем?

На протяжении многих лет исследования социологов доказывают, что дети втягиваются в антиобщественное, противоправное

поведение в результате проблем в своих семьях, таких как супружеские конфликты, разводы, физическое или эмоциональное отсутствие отца, насилие в семье, плохое воспитание, безнадзорность, наркомания и бедность. Необходимо, чтобы молодые люди заключали более прочные браки, чтобы родители имели экономическую и социальную поддержку, необходимую для заботы о своих детях. Но пока наше общество движется в обратном направлении.

В 1950 году только четыре процента молодых матерей не состояли в браке, сегодня их около 30 процентов[9]. И хотя бóльшая часть современных матерей-одиночек в конечном счете выходят замуж, высокий коэффициент разводов (сейчас распадается более половины всех новых браков[10]) поддерживает высокие показатели матерей-одиночек. Сейчас подобных семей около 28 процентов[11], и половина из них имеют доход ниже черты бедности[12].

Многим детям из разведенных семей не хватает финансовой и эмоциональной поддержки своих отцов. Данные переписи населения США в 1989 году показали, что полную сумму алиментов получают чуть более половины матерей, четверть получают алименты частично, а пятая часть — вообще ничего[13]. Одно из исследований показало, что спустя два года после развода бóльшая часть детей в течение года не видят своих отцов[14].

Повторный брак, если он происходит, приводит к новым проблемам. Причем повторные браки чаще заканчиваются разводами. И хотя отчимы обеспечивают более надежный доход, отношения в семье часто становятся причиной дополнительного стресса, путаницы и печали в жизни ребенка. В семьях с детьми от разных браков чаще встречается жестокое обращение с детьми. По данным исследования, проведенного канадскими специалистами, дети дошкольного возраста, проживающие в семьях с неродным родителем, в сорок раз чаще страдают от физического и сексуального насилия, чем те, кто живет с биологическими родителями[15].

Дети с эмоциональной болью не оставляют свои домашние проблемы перед дверью школы. В результате за последнее десятилетие американские школы сообщили о резком росте проблемного поведения. Нашим государственным школам приходится оказывать большую социальную помощь детям, чьи эмоциональные потребности не удовлетворяются дома. В сущности, школы становятся эмоциональными буферными зонами для растущего числа детей, пострадавших от развода, бедности и отсутствия внимания. Поэтому у них остается меньше времени и сил на базовое образование, о чем свидетельствует снижение успеваемости.

Кроме того, все семьи испытывают давление изменений в экономике. За последние два десятилетия доход обесценился, а это значит, что многие женщины выходят на работу. Когда партнер-мужчина теряет роль единственного кормильца, во многих парах происходит смена власти, что вызывает дополнительное напряжение. Вместе с тем и работодатели начали требовать, чтобы сотрудники работали дольше. По мнению гарвардского профессора экономики Джульетты Шор, теперь средняя американская семья работает на тысячу часов в год больше, чем двадцать пять лет назад[16]. По сравнению с 1970-ми свободное время американцев сократилось на треть[17]. В результате они меньше времени уделяют таким базовым человеческим потребностям, как сон, еда и игра с детьми. За период с 1960 по 1986 год время, которое родители могли проводить со своими детьми, сократилось более чем на десять часов в неделю. Сегодня американцы меньше участвуют в общественных и религиозных мероприятиях, которые поддерживают структуру семьи. Наше общество становится все более мобильным: часто, меняя работу, людям приходится переезжать в другой город, и все большее число семей лишается поддержки родственников и близких друзей.

В результате происходящих социальных изменений существенно возрастают риски для здоровья и благополучия наших детей.

В то же время институты, помогающие семьям в защите и поддержке детей, становятся все слабее и слабее.

Тем не менее мы как родители вовсе не беспомощны. Создавая эмоциональные связи со своими детьми, мы защищаем их от многих рисков и помогаем развить эмоциональный интеллект. У нас все больше доказательств того, что дети, которые чувствуют любовь и поддержку своих родителей, лучше противостоят угрозам юношеской ожесточенности, асоциального поведения, наркомании, преждевременной половой активности, подросткового суицида и других социальных бед. Дети, чувствующие, что их уважают и ценят в семье, лучше учатся в школе, у них больше дружеских связей, более здоровая и успешная жизнь.

Теперь, проведя более глубокое исследование динамики эмоциональных отношений в семьях, мы начинаем понимать, почему так происходит.

Эмоциональное воспитание как эволюционный шаг

В ХОДЕ НАШИХ ИССЛЕДОВАНИЙ эмоциональной жизни семей мы просим родителей рассказать об их реакции на негативные чувства дошкольников. Подобно многим отцам, Майк рассказывает, что, когда его четырехлетняя дочь Бекки злится, это выглядит уморительно. «Она восклицает “Черт возьми!” и становится похожей на злого маленького карлика, это очень смешно!» — говорит он.

И действительно, контраст между крошечной девочкой и ее сильными эмоциями заставит многих людей улыбнуться. Но только представьте, что будет, если Майк так же отреагирует на гнев своей жены. А если начальник Майка так отреагирует на его гнев? Скорее всего, Майку будет не до смеха. Тем не менее многим взрослым ничего не стоит посмеяться над дошкольником, который испытывает

ярость. Несмотря на лучшие побуждения, многие родители склонны отделываться от детских страхов и расстройств, как будто они ничего не значат. «Тебе нечего бояться, — говорим мы пятилетнему ребенку, который просыпается в слезах из-за ночного кошмара. Если бы ребенок был взрослым, он мог бы ответить: «Но ты же не видел того, что я». Вместо этого в таких ситуациях дети обычно принимают точку зрения взрослого за правильную и учатся сомневаться в своих суждениях. А когда взрослые постоянно обесценивают их чувства, дети теряют уверенность в себе.

Мы унаследовали традицию сбрасывать со счетов детские чувства просто потому, что дети моложе, менее рациональны, у них мало опыта и меньше власти, чем у окружающих их взрослых. Чтобы понять своих детей, нам нужно проявить сочувствие, внимательно их выслушать и быть готовыми посмотреть на вещи с их точки зрения. Кроме того, мы должны быть бескорыстными. Поведенческие психологи заметили, что дошкольники, как правило, требуют, чтобы воспитатели реагировали на их потребности или желания в среднем *три раза в минуту*[18]. В идеальных условиях мама или папа могут бодро отвечать. Но когда родители напряжены или сосредоточены на чем-то другом, непрерывные, а иногда и иррациональные требования ребенка могут привести их в ярость.

Родители испокон веков любили своих детей, однако и прошлые поколения не всегда признавали необходимость терпения, сдержанности и доброты по отношению к детям. Психиатр Ллойд Демоз, написавший эссе «Эволюция детства», рисует ужасающую картину пренебрежения и жестокости, с которыми относились к детям на Западе[19]. Он отмечает, что тяжелое положение детей начало улучшаться только в XIX — начале XX века. С каждым поколением родители становились все лучше и больше удовлетворяли физические, психологические и эмоциональные потребности своих детей. Как пишет Демоз, воспитание ребенка «все меньше становилось процессом подавления

его воли и все больше процессом тренировки, направлением на правильный путь, повышением приспособляемости и социализации».

Несмотря на то что Зигмунд Фрейд в начале 1900-х распространял теорию, что дети очень сексуальные и агрессивные существа, наблюдения конца XIX века доказывают обратное. Социальный психолог Лоис Мерфи, проводя в 1930 году обширное наблюдение и эксперименты с детьми ясельного возраста и дошкольниками, выяснила, что большинство маленьких детей в первую очередь альтруисты и сочувствуют друг другу, особенно когда другой ребенок попадает в беду[20].

С середины XIX века вера во внутреннюю доброту наших детей направила воспитание по другому пути, который Демоз назвал «режимом помощи». Именно тогда многие родители отказались от строгих, авторитарных моделей, на которых воспитывали их самих. Сегодня большинство родителей считают, что их задача — помочь детям развиться в соответствии с их интересами, потребностями и желаниями. Для этого они используют метод, который психолог-теоретик Диана Баумринд назвала *авторитетным* стилем воспитания[21]. В то время как *авторитарные* родители устанавливают много ограничений, ожидают беспрекословного послушания и не дают детям объяснений, *авторитетные* родители устанавливают гибкие границы, объясняют и поддерживают теплые отношения со своими детьми. Баумринд описывает и третий стиль воспитания, который она называет *разрешающим*, когда родители тепло относятся к своим детям, разговаривают с ними, но устанавливают мало ограничений в их поведении. Изучая дошкольников в 1970-х годах, Баумринд обнаружила, что дети *авторитарных* родителей, как правило, конфликтные и раздражительные, а дети *разрешающих* родителей — импульсивные, агрессивные, не уверенные в собственных силах и имеют низкие достижения. В отличие от них дети *авторитетных* родителей более склонны к последовательному сотрудничеству, бывают

самостоятельными, энергичными, дружелюбными и ориентированы на достижение успеха.

За последние двадцать пять лет мы стали гораздо лучше понимать детскую психологию и социальное поведение семей и в результате совершили переход от авторитарного к более отзывчивому стилю воспитания. Так, социологи обнаружили, что дети с рождения обладают удивительной способностью к восприятию социальных и эмоциональных сигналов своих родителей. Теперь нам известно, что, если родители чутко реагируют на реакции младенцев, поддерживают с ними визуальный контакт, имитируют их лепет и позволяют отдохнуть, когда те перевозбуждены, младенцы раньше учатся управлять своими эмоциями. Эти дети не перестают испытывать возбуждение, когда для него есть повод, но после исчезновения стимула быстро успокаиваются.

И напротив, если родители не обращают внимания на сигналы, подаваемые детьми (например, когда подавленная мама не разговаривает со своим ребенком, или когда чересчур внимательный папа слишком активно или долго играет с ребенком), то у них не развиваются навыки контроля над эмоциями. Ребенку неоткуда узнать, что его лепет привлекает к себе внимание, поэтому он становится тихим, пассивным и социально отстраненным. Если же его постоянно занимают, он не может узнать, что сосание пальца и поглаживание одеяла являются хорошими способами успокоиться.

По мере взросления способность успокаиваться и сосредоточиваться становится все более важной. Приобретенные навыки помогают ребенку воспринимать социальные сигналы родителей, воспитателей и других людей в своем окружении. Умение сохранять спокойствие помогает сосредоточиваться на обучении и выполнении конкретных задач. Пока ребенок растет, не менее важно для него научиться делиться игрушками и договариваться с товарищами по играм. Впоследствии навык саморегулирования поможет ему

входить в новые группы, заводить друзей и легче переносить стресс, если сверстники отказываются с ним играть.

О связи между отзывчивостью родителей и качеством детского эмоционального интеллекта стало известно всего два-три десятилетия назад. Было написано бесчисленное количество книг, рассказывавших, насколько важно создавать расстроенным младенцам обстановку любви и комфорта. Родителям настоятельно рекомендовали применять позитивные формы поддержания дисциплины; больше хвалить, чем критиковать; награждать, а не наказывать; поощрять, а не препятствовать. К счастью, мы уже далеко ушли от старого «розги пожалеешь — ребенка испортишь» и теперь знаем, что лучшими инструментами для того, чтобы наши дети стали воспитанными и эмоционально здоровыми, являются доброта, тепло, оптимизм и терпение.

Но нам еще есть к чему стремиться. И мы готовы сделать следующий шаг в эволюции воспитания. Работая в лаборатории семейной психологии, нам удалось оценить преимущества здорового эмоционального общения между детьми и родителями. Мы выяснили, что взаимодействие родителей и маленьких детей влияет на их нервную систему, а значит, и на эмоциональное здоровье. Мы также узнали, что качество брака семейной пары отражается на благополучии ее детей и что в эмоциональном взаимодействий отцов и детей заложен огромный потенциал. И наконец, мы пришли к выводу, что в основе развития эмоционального интеллекта ребенка лежит способность родителей осознавать свои собственные чувства.

БОЛЬШАЯ ЧАСТЬ современной популярной литературы, посвященной воспитанию, обходит стороной тему эмоционального интеллекта. Но так было не всегда. В 1960-х годах, задолго до того, как мы связали слова «эмоциональный» и «интеллект», влиятельный психолог и педагог Хаим Гинотт написал три книги по воспитанию,

в том числе «*Родитель — ребенок: мир отношений*»[22]*. Его исследования совершили прорыв в понимании эмоциональной жизни семьи. Гинотт считал, что одна из самых важных обязанностей родителей — слушать своих детей, причем не только слышать слова, но и различать стоящие за ними чувства. Он учил, что разговор об эмоциях помогает родителям привить своим детям принятую в семье систему ценностей. Но чтобы это произошло, родители должны проявлять подлинное уважение к детским чувствам. Они должны сопереживать им — то есть стараться чувствовать то же, что чувствуют их дети.

Хаим Гинотт писал, что в разговоре с ребенком обе стороны должны сохранять чувство собственного достоинства, а советы можно давать лишь после того, как достигнуто взаимопонимание. Он рекомендовал родителям не говорить детям, что те должны чувствовать, потому что это учит их не доверять своим чувствам. Детские эмоции не исчезают после слов «ты не должен так чувствовать» или объяснений, что испытываемые эмоции безосновательны. Любые чувства и желания ребенка являются приемлемыми, неприемлемой может быть только форма их выражения, поэтому родители должны устанавливать ограничения на поведение, а не на эмоции или желания.

В отличие от многих родителей и педагогов Гинотт считал, что сердиться на детей можно и нужно. По его мнению, родители должны честно выражать свой гнев при условии, что он направлен на конкретную проблему, а не на черты личности или характер ребенка. При разумном использовании родительский гнев может быть частью эффективного поддержания дисциплины.

Идея Гинотта об эмоциональном общении с детьми оказала значительное влияние на многих педагогов. Так, его ученицы Адель

---

* *Гинотт Х.* Родитель — ребенок: мир отношений. М. : Эксмо-пресс, 2012.

Фабер и Элейн Мазлиш написали ряд практических пособий для родителей, в том числе «*Свободные родители — свободные дети*», «*Братья и сестры: как помочь вашим детям жить дружно*», «*Как говорить, чтобы дети слушали, и как слушать, чтобы дети говорили*» и «*Как говорить с детьми, чтобы они учились*»[23]*.

Несмотря на огромный вклад, который внес в науку Хаим Гинотт, его теории до сих пор не подтверждались при помощи эмпирического научного метода. Так что я могу с гордостью сказать, что проведенные нами научные исследования являются первым достоверным доказательством правильности его выводов. Эмпатия не просто играет роль, она является основой эффективного воспитания.

Как мы открыли эмоциональное воспитание

МЫ НАЧАЛИ СВОЮ РАБОТУ в 1986 году с наблюдения за 56 супружескими парами в Шампейне. У всех пар были дети четырех или пяти лет. Члены нашей исследовательской группы проводили с каждой семьей по четырнадцать часов: заполняли анкеты, брали интервью и наблюдали за их поведением. Мы узнавали об их браке, о взаимоотношениях их детей со сверстниками и об отношении к эмоциям в семье. Супруги рассказывали нам, как они переживают негативные эмоции, как, по их мнению, должны выражать и контролировать эмоции их дети, и о том, какие чувства они

---

* *Фабер А., Мазлиш Э.* Свободные родители, свободные дети. М. : Эксмо-пресс, 2012; Братья и сестры: как помочь вашим детям жить дружно. М. : Эксмо-пресс, 2011; Как говорить, чтобы дети слушали, и как слушать, чтобы дети говорили. М. : Эксмо, 2014; Как говорить с детьми, чтобы они учились. М. : Эксмо-пресс, 2012.

испытывают, когда их дети злятся или расстраиваются. Интервью позволили нам оценить, насколько родители осознают собственные эмоции и могут ими управлять, а также способны ли они распознать и направить в нужное русло негативные чувства своих детей. Мы выясняли, уважают ли родители чувства своих детей и как они разговаривают с ними, когда те расстроены. Пытаются ли они научить своих детей выражать эмоции и самостоятельно успокаиваться?

Чтобы сформировать представление о социальных навыках детей, мы записывали на аудиокассеты тридцатиминутную игру каждого ребенка с лучшим другом/подругой у него дома, а затем оценивали общее качество игры ребенка и то, как часто он испытывал отрицательные эмоции во время сессии.

Еще одна аудиозапись содержала интервью, где каждая из пар в течение трех часов отвечала на открытые вопросы о своем браке. Как они познакомились? Как проходили свидания? Как они решили пожениться? Какой отпечаток совместно прожитые годы наложили на их отношения? Мы поощряли супругов говорить о философии их брака и том, что, по их мнению, нужно, чтобы брак был удачным. На основании этих записей мы делали выводы о том, как супруги относятся друг к другу: с любовью или их отношениями руководят негативные чувства, близки они или, наоборот, разобщены.

Несомненно, интервью и наблюдения очень важны для понимания внутренней жизни семей, однако проведенное нами исследование уникально еще и потому, что мы не только формировали представление о психологическом климате в каждой семье, но и фиксировали физиологические реакции участников на эмоции. Например, мы просили каждую семью собрать суточную мочу своих детей. В предоставленных образцах определяли следы гормонов, связанных со стрессом. Кроме того, в лаборатории мы оценивали и другие

показатели работы вегетативной нервной системы, такие как частота сердечных сокращений, дыхание, кровообращение, двигательная активность и потливость ладоней. Это позволило нам получить более достоверные данные.

По вполне объективным причинам родители не всегда могут честно ответить на вопросы вроде «Насколько часто вы жестко критикуете своего ребенка?». Более того, социологам бывает довольно трудно определить, насколько поведение одного человека затрагивает чувства другого даже тогда, когда они наблюдают за объектами своего исследования при помощи скрытой камеры или через двустороннее зеркало. Отслеживание вегетативных реакций организма на стресс способно помочь решить эту проблему.

Технология довольно проста и считается очень надежной: одна группа электродов подключается к грудной клетке, чтобы контролировать частоту сердечных сокращений; другая — к ладоням, чтобы следить за их потливостью. Именно по такому принципу работают детекторы лжи, которые сотрудники полиции регулярно используют, чтобы выяснить правду. Но полиции, чьи испытуемые обязаны сидеть на месте, проще докопаться до истины, чем семейным исследователям. Работа с четырех- и пятилетними детьми требует большего мастерства. Например, в ходе одного из наших исследований нам пришлось проявить изобретательность: построить макет космической капсулы. Дети надевали скафандры и оказывались внутри хитроумного приспособления, где к ним были подключены электроды — так мы могли измерить их физиологические реакции на различные факторы, провоцирующие проявление эмоций. В виде таких факторов выступали сцены из фильмов или родители, которых мы приглашали, чтобы они научили детей играть в новую видеоигру. Участники были настолько увлечены процессом, что нам удалось записать все сессии на видео — впоследствии мы изучили и оценили слова (включая содержание фраз,

тон голоса и жесты), действия и выражения лиц каждого из членов семьи.

Мы изучали также физиологические и поведенческие реакции родителей, когда они обсуждали высококонфликтные темы, такие как деньги, религия, родители мужа или жены и воспитание детей. Мы фиксировали признаки положительных (юмор, привязанность, согласие, интерес, радость) и отрицательных эмоций (гнев, отвращение, презрение, печаль, игнорирование).

Чтобы понять, какое влияние разные стили воспитания оказывают на детей, встретились с этими семьями через три года. Мы выяснили судьбу всех браков: родители рассказали нам, живут ли они вместе, раздельно, разведены или намерены расстаться, и заполнили индивидуальные анкеты о том, насколько они удовлетворены своим браком.

Детям уже исполнилось по семь-восемь лет. Мы провели повторную аудиозапись игровых сессий каждого ребенка с лучшим другом. Кроме того, попросили школьных преподавателей детей заполнить анкеты об уровне агрессии, конфликтности и социальной компетентности в классе. Учителя и матери заполнили также наш опросник по успеваемости и поведению. Каждая из матерей предоставила информацию о здоровье ребенка, а также насколько часто на протяжении одной недели он выражал отрицательные эмоции.

Результаты показали, что дети родителей, занимавшихся эмоциональным воспитанием, лучше успевали в школе, были социально более компетентными, эмоционально благополучными и физически здоровыми. У них отмечался более высокий IQ, лучшие оценки по математике и чтению, они лучше ладили со своими друзьями и имели хорошо развитые социальные навыки. Их матери сообщили, что дети испытывали меньше отрицательных, а больше положительных эмоций, реже болели инфекционными заболеваниями,

такими как простуда и грипп. Кроме того, эти дети испытывали меньше стрессов — в их моче содержание гормонов стресса находилось на низком уровне. Частота их сердечных сокращений также была ниже, чем у других детей.

Эмоциональное воспитание и саморегулирование

МНОГИЕ ПОЛОЖИТЕЛЬНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ, обнаруженные у эмоционально развитых детей в возрасте семи-восьми лет, свидетельствуют об их высоком вагальном тонусе. Этот термин происходит от названия блуждающего нерва, который выходит из головного мозга и проводит импульсы, участвующие в функциональной регуляции таких процессов, как частота сердечных сокращений, дыхание и пищеварение. Блуждающий нерв отвечает за многие функции парасимпатической части вегетативной нервной системы. Когда человек находится в состоянии стресса, симпатическая часть ускоряет частоту сердечных сокращений и дыхание, а парасимпатическая действует как регулятор — тормозит непроизвольные реакции и не позволяет системам выйти из-под контроля.

Термин «вагальный тонус» используется для описания способности вегетативной нервной системы человека регулировать непроизвольные физиологические процессы. Подобно тому, как дети с хорошим мышечным тонусом преуспевают в спорте, дети с высоким тонусом блуждающего нерва более адекватно реагируют и хорошо восстанавливаются после эмоционального стресса. В ответ на тревоги или волнения частота их сердечных сокращений временно ускоряется, но, как только аварийная ситуация проходит, они быстро возвращаются к норме. Такие дети хорошо умеют успокаиваться, концентрировать внимание и отключать стрессовые механизмы, когда в них больше нет необходимости.

Например, первоклассники с высоким вагальным тонусом не испытывают проблем во время пожарной тревоги. Они в состоянии оставить все свои дела и выйти из школы. После окончания пожарных учений эти дети быстро успокаиваются и переключаются, например, на урок математики. В отличие от них дети с низким тонусом начинают суетиться и нервничать. («Что? Прямо сейчас? И даже нет времени зайти в туалет?») Когда они возвращаются в класс, им труднее успокоиться и вернуться к учебе.

В нашем эксперименте с видеоигрой дети, чьи родители практиковали эмоциональное воспитание, оказались настоящими вегетативными чемпионами: они продемонстрировали более физиологичный отклик на стресс и более быстрое восстановление. Интересно, что действием, вызывавшим наиболее сильный стресс, была критика и насмешки отцов — ситуация, которая в этих семьях встречается нечасто. Возможно, именно поэтому у детей возникала столь сильная реакция. Но несмотря на это эмоционально-тренированные дети оправлялись от стресса быстрее, чем остальные участники нашего исследования.

Способность адекватно реагировать на стресс и быстро восстанавливаться — чрезвычайно ценное качество, которое хорошо помогает детям как в детстве, так и во взрослой жизни. Эмоциональный интеллект позволяет им сосредоточивать свое внимание и концентрироваться на учебе, обеспечивает эмоциональную отзывчивость и самоконтроль, необходимые в отношениях с другими детьми и в целом для создания и поддержания дружеских отношений. Дети с высоким вагальным тонусом легко улавливают эмоциональные сигналы других детей, быстро реагируют на них и способны контролировать свои отрицательные реакции в высоко конфликтных ситуациях.

Эти качества проявились в ходе одной из игровых сессий. Между двумя детьми четырех лет возник спор во что играть. Мальчик

хотел играть в супермена, а девочка — в домик. Некоторое время оба ребенка выкрикивали свои пожелания, но мальчик успокоился и предложил простой компромисс: играть в дом супермена. Девочке идея понравилась, и они с удовольствием играли в течение следующего получаса.

Подобный творческий компромисс между четырехлетними детьми требует наличия значительных социальных навыков, в том числе способности слышать друг друга, сопереживать партнеру и совместно решать проблему. Те способности, которые дети приобретают благодаря эмоциональному воспитанию, лежат далеко за рамками обычных социальных навыков. Еще более полезными эти способности становятся в возрасте от восьми до двенадцати лет, когда принятие сверстниками часто определяется способностью ребенка быть «крутым», то есть хладнокровным и эмоционально невозмутимым. Психологи заметили, что для этой возрастной группы выражение чувств может быть социально необходимым, так как ребенку важно уметь наблюдать и улавливать социальные сигналы, позволяющие ассимилироваться, не привлекая к себе излишнего внимания. Мы обнаружили, что у детей, чьи родители с раннего детства практиковали эмоциональное воспитание, этот социальный навык был хорошо развит, что помогало им находить общий язык и дружить со сверстниками.

Отчасти эмоциональный интеллект ребенка зависит от его темперамента — то есть от свойств личности, с которыми он рождается, но формируются в основном при взаимодействии ребенка с родителями. Родители оказывают влияние на своих детей с самых первых дней их жизни, еще тогда, когда незрелая нервная система только начинает развиваться. На этом этапе эмоциональный опыт может играть большую роль в развитии вагального тонуса, а значит, и в дальнейшем благополучии ребенка.

Другими словами, родители, которые с первых дней жизни учат своих детей самостоятельно успокаиваться, имеют возможность

повлиять на их эмоциональный интеллект. Наша реакция на дискомфорт, который испытывают беспомощные младенцы, помогает им узнать, что они могут избавиться от таких неприятных чувств, как страдание, гнев и страх, и вернуться в состояние комфорта. Детям, чьи эмоциональные потребности не учитываются, неоткуда об этом узнать. Если они испытывают страх, огорчаются или злятся, то не находят облегчения и их эмоции еще больше усиливаются. Расстраиваясь, они полностью теряют контроль над собой, и, не умея себя успокоить, попадают в черную дыру из отрицательных эмоций. В результате такие дети становятся пассивными и чаще всего не выражают своих чувств.

Нам было интересно наблюдать за тем, как маленькие дети, с которыми занимались эмоциональным воспитанием, постепенно начинали включать успокаивающие ответы своих воспитателей в собственное поведение. Возможно, и вы замечали, как ваш ребенок это делает, играя со своими друзьями или куклами. Дети часто придумывают ситуации, когда один персонаж боится, а другой исполняет роль утешителя или героя. Такая игра дает детям опыт, к которому они могут обратиться, расстроившись; она помогает им создать и закрепить способы регулирования своих эмоций и учит эмоционально вежливо отвечать другим людям.

Первый шаг, который родители должны сделать на пути воспитания эмоционально развитого ребенка, — понять, как их дети регулируют свои эмоции и какое влияние эмоции на них оказывают. Эти вопросы мы рассмотрим во второй главе.

Глава 2

Оцените свой стиль воспитания

КОНЦЕПЦИЯ ЭМОЦИОНАЛЬНОГО ВОСПИТАНИЯ ПРОСТА, основана на здравом смысле и вырастает из глубочайшего чувства любви и сочувствия к нашим детям. Все родители любят своих детей, но, к сожалению, не все занимаются эмоциональным воспитанием. Осознание его необходимости не вытекает автоматически из их любви или из решения использовать теплый и позитивный настрой в общении с ребенком. Эмоциональное воспитание больше похоже на искусство, оно требует осознанности, умения слушать и поведения, направленного на решение проблем, — того поведения, которое я и мои коллеги обнаружили, наблюдая за здоровыми, хорошо функционирующими семьями. Эти семьи мы можем назвать эмоционально интеллигентными.

Я считаю, что почти все мамы или папы могут стать эмоциональными воспитателями, но многим из них придется преодолеть определенные препятствия. Одним из препятствий может стать привычное отношение к эмоциям, принятое в тех домах, где они выросли. Помешать может и недостаток навыков, позволяющих выслушивать своих детей. Эти трудности могут не дать им стать теми сильными матерями и отцами, опорой для детей, которыми они хотят быть.

Чтобы стать хорошими родителями, нужно начинать с самоанализа. Мы предлагаем вам пройти тест, который поможет понять, какого стиля воспитания вы придерживаетесь. В конце теста мы приводим описание четырех стилей воспитания и рассказ о том, какое влияние эти стили оказали на детей, принимавших участие в нашем исследовании.

Тест самооценки: какого стиля воспитания вы придерживаетесь?

В этом тесте вам предстоит ответить на вопросы об отрицательных эмоциях — грусти, страхе и гневе, которые испытываете вы и ваши дети. Отметьте ответ, наиболее точно соответствующий вашему мнению. Постарайтесь ответить на все вопросы (П = Правильно, Н = Неправильно).

1.	На самом деле у детей мало поводов для грусти.	П	Н
2.	Я думаю, что если гнев находится под контролем, то испытывать его вполне нормально.	П	Н
3.	Дети, которые демонстрируют свою грусть, просто хотят, чтобы взрослые их пожалели.	П	Н
4.	Когда ребенок злится, нужно сделать короткий перерыв.	П	Н
5.	Когда моему ребенку грустно, он начинает плохо себя вести.	П	Н
6.	Когда моему ребенку грустно, он ждет, что я исправлю мир и сделаю его совершенным.	П	Н
7.	При моем ритме жизни у меня нет времени на печаль.	П	Н
8.	Гнев является опасным состоянием.	П	Н
9.	Если игнорировать печаль ребенка, то она проходит сама собой.	П	Н
10.	Гнев обычно означает агрессию.	П	Н

11.	Дети часто изображают печаль, чтобы добиться своего.	П	Н
12.	Я думаю, что пока печаль под контролем, то все нормально.	П	Н
13.	Грусть нужно преодолеть, пережить, а не зацикливаться на ней.	П	Н
14.	Я не против того, чтобы поговорить с ребенком о грусти, если это не тянется слишком долго.	П	Н
15.	Мне больше нравятся веселые дети, чем постоянно взволнованные.	П	Н
16.	Когда мой ребенок расстроен, это хорошее время, чтобы начать решать проблемы.	П	Н
17.	Я помогаю своим детям быстро справиться с грустью, чтобы они могли начать заниматься более приятными вещами.	П	Н
18.	Я не считаю, что если мой ребенок печален, то его можно чему-то научить.	П	Н
19.	Я думаю, что дети грустят из-за того, что придают слишком большое значение отрицательным сторонам жизни.	П	Н
20.	Когда мой ребенок злится, он превращается в настоящего негодника.	П	Н
21.	Когда ребенок злится, я устанавливаю ограничения.	П	Н
22.	Когда мой ребенок грустит, это означает, что он хочет привлечь к себе внимание.	П	Н
23.	Гнев — это эмоция, которая стоит того, чтобы ее изучить.	П	Н
24.	Чаще всего дети злятся из-за незрелости и отсутствия понимания.	П	Н
25.	Я пытаюсь изменить гнев своего ребенка на жизнерадостность.	П	Н
26.	Вы должны выражать гнев, который чувствуете.	П	Н
27.	Когда мой ребенок расстраивается, это шанс с ним сблизиться.	П	Н

28.	На самом деле у детей почти нет поводов для гнева.	П	Н
29.	Когда мой ребенок грустит, я стараюсь помочь ему понять, что именно его расстраивает.	П	Н
30.	Когда мой ребенок грустит, я показываю, что понимаю его.	П	Н
31.	Я хочу, чтобы мой ребенок испытал печаль.	П	Н
32.	Важно выяснить, почему ребенок испытывает печаль.	П	Н
33.	Детство — это счастливое время, так что ребенок не должен грустить или сердиться.	П	Н
34.	Когда мой ребенок грустит, мы садимся и говорим о грусти.	П	Н
35.	Когда моему ребенку грустно, я стараюсь помочь ему выяснить причину.	П	Н
36.	Когда мой ребенок злится, это возможность с ним сблизиться.	П	Н
37.	Когда мой ребенок злится, я пытаюсь испытать это чувство вместе с ним.	П	Н
38.	Я хочу, чтобы мой ребенок испытывал гнев.	П	Н
39.	Я думаю, это хорошо, что дети иногда сердятся.	П	Н
40.	Важно понять, почему ребенок испытывает гнев.	П	Н
41.	Когда моя дочь грустит, я предупреждаю ее, что у нее будет плохой характер.	П	Н
42.	Когда мой ребенок грустит, я беспокоюсь, что он станет пессимистом.	П	Н
43.	Я не пытаюсь рассказать своему ребенку что-то особенное о печали.	П	Н
44.	Единственное, что можно сказать о печали, — это то, что выражать ее — совершенно нормально.	П	Н
45.	Я не уверен, что можно что-то сделать, чтобы избавиться от печали.	П	Н

46.	Для расстроенного ребенка можно сделать немного, разве что утешить.	П	Н
47.	Когда мой ребенок грустит, я стараюсь дать ему понять, что люблю его несмотря ни на что.	П	Н
48.	Когда мой ребенок грустит, я не совсем понимаю, чего он от меня ждет.	П	Н
49.	На самом деле я не пытаюсь рассказать своему ребенку что-то особенное о гневе.	П	Н
50.	Единственное, что можно сказать о гневе, — это то, что выражать его — совершенно нормально.	П	Н
51.	Когда мой ребенок злится, я стараюсь с пониманием относиться к его настроению.	П	Н
52.	Когда мой ребенок злится, я стараюсь дать ему понять, что люблю его несмотря ни на что.	П	Н
53.	Когда мой ребенок злится, я не совсем понимаю, чего он от меня ждет.	П	Н
54.	У моего ребенка плохой характер, и меня это беспокоит.	П	Н
55.	Я считаю, что ребенок не должен показывать свой гнев.	П	Н
56.	В гневе люди себя не контролируют.	П	Н
57.	Дети выражают гнев в виде приступов ярости.	П	Н
58.	Дети сердятся, чтобы иметь возможность идти своим путем.	П	Н
59.	Меня беспокоит, что, когда мой ребенок злится, он склонен все разрушать.	П	Н
60.	Если вы позволите детям испытывать гнев, то они будут думать, что всегда смогут поступать, как хотят.	П	Н
61.	В гневе дети никого не уважают.	П	Н
62.	Когда дети злятся, они забавно выглядят.	П	Н
63.	Обычно гнев мешает делать правильные выводы, и я делаю то, о чем впоследствии жалею.	П	Н

64.	Если мой ребенок злится, значит настало время решить проблему.	П	Н
65.	Когда мой ребенок злится, я думаю, что пришло время его отшлепать.	П	Н
66.	Когда мой ребенок злится, моя задача — немедленно это прекратить.	П	Н
67.	Я не придаю большого значения гневу ребенка.	П	Н
68.	Когда мой ребенок злится, я не воспринимаю это слишком серьезно.	П	Н
69.	Когда я злюсь, то чувствую, что сейчас взорвусь.	П	Н
70.	Гневом ничего не добьешься.	П	Н
71.	Выражение гнева вызывает у ребенка сильное возбуждение.	П	Н
72.	Гнев ребенка очень важен.	П	Н
73.	Дети имеют право испытывать гнев.	П	Н
74.	Когда мой ребенок сходит с ума, я просто выясняю причину.	П	Н
75.	Важно помочь ребенку понять, что вызвало его гнев.	П	Н
76.	Когда мой ребенок злится на меня, я думаю: «Я не хочу это слышать».	П	Н
77.	Когда мой ребенок злится, я думаю: «Если бы он мог просто научиться быть гибким».	П	Н
78.	Когда моя дочь злится, я думаю: «Почему она не может принимать вещи такими, какие они есть?»	П	Н
79.	Я хочу, чтобы мой ребенок злился, чтобы он мог за себя постоять.	П	Н
80.	Я не придаю большого значения печали моего ребенка.	П	Н
81.	Когда мой ребенок злится, я хочу знать, о чем он думает.	П	Н

Как интерпретировать ваши баллы

Отвергающий:
Подсчитайте, сколько раз вы ответили «правильно» на следующие вопросы:
1, 2, 6, 7, 9, 12, 13, 14, 15, 17, 18, 19, 24, 25, 28, 33, 43, 62, 66, 67, 68, 76, 77, 78, 80.
Разделите сумму на 25. Это ваши баллы по отвергающему типу.

Неодобряющий:
Подсчитайте, сколько раз вы ответили «правильно» на следующие вопросы:
3, 4, 5, 8, 10, 11, 20, 21, 22, 41, 42, 54, 55, 56, 57, 58, 59, 60, 61, 63, 65, 69, 70.
Разделите сумму на 23. Это ваши баллы по неодобряющему типу.

Невмешивающийся:
Подсчитайте, сколько раз вы ответили «правильно» на следующие вопросы:
26, 44, 45, 46, 47, 48, 49, 50, 52, 53.
Разделите сумму на 10. Это ваши баллы по невмешательству.

Эмоциональный воспитатель:
Подсчитайте, сколько раз вы ответили «правильно» на следующие вопросы:
16, 23, 27, 29, 30, 31, 32, 34, 35, 36, 37, 38, 39, 40, 51, 64, 71, 72, 73, 74, 75, 79, 81.
Разделите сумму на 23. Это ваши баллы по эмоциональному воспитанию.

Сравните четыре полученных оценки. Чем выше ваши баллы по одному из стилей, тем более вы к нему склонны. Теперь перейдите к маркированным спискам на с. 52–55, где даны краткие описания стилей воспитания и пояснения, какое влияние они оказывают на поведение детей. После них я привожу расширенные описания для каждого из стилей. Данные, на которых они основываются, были получены в ходе интервью с родителями детей четырех-пяти лет,

принимавшими участие в нашем исследовании, а также из рассказов матерей и отцов, посещавших мои семинары по воспитанию. Читая их, подумайте о ваших взаимоотношениях с детьми, отмечая, что совпадает или отличается от вашего стиля воспитания. Попробуйте вспомнить собственные детские переживания. Как относились к эмоциям в доме, где вы выросли? Какова была философия вашей семьи в отношении эмоций? Считали ли ваши родители печаль и гнев естественными проявлениями? Уделяли ли они внимание членам семьи, которые чувствовали себя несчастными, испытывали страх или злились? Использовали ли они такие моменты, чтобы оказать друг другу поддержку, дать рекомендации и помочь решить проблемы? Или гнев всегда рассматривался как потенциально разрушительная эмоция, страх — как трусость, а печаль — как жалость к себе? А может, в вашей семье было принято скрывать эмоции как непродуктивные, легкомысленные, опасные или расценивать их как потворство собственным слабостям? Эти воспоминания могут быть полезны при оценке своих сильных и слабых сторон как родителей.

Имейте в виду, что многие семьи могут придерживаться смешанной философии — то есть их отношение к выражению эмоций может меняться в зависимости от того, о какой эмоции идет речь. Например, родители могут считать, что время от времени грустить — это нормально, а проявления гнева неуместны или опасны; и напротив, ценить гнев своих детей, видя в нем проявление уверенности в себе, а страх или грусть считать трусостью или ребячливостью. Кроме того, в семье могут существовать разные стандарты для разных членов. Например, родители могут считать, что гнев сына и уныние дочери — это нормальные эмоции, но никак не наоборот.

Если, прочитав о различных стилях воспитания, вы решите изменить некоторые аспекты отношений со своими детьми, воспользуйтесь советами, приведенными в главе 3. В этой главе я подробно расскажу о пяти шагах, из которых состоит эмоциональное воспитание.

Четыре стиля воспитания

Отвергающий родитель

- считает чувства ребенка неважными и несущественными
- не интересуется или игнорирует чувства ребенка
- хочет, чтобы отрицательные эмоции ребенка быстро прошли
- для прекращения эмоции часто использует отвлечение
- может высмеять или не придать значения эмоции ребенка
- считает детские чувства иррациональными, поэтому с ними не считается
- проявляет мало интереса к тому, что ребенок пытается ему сказать
- мало знает о своих и чужих эмоциях
- чувствует себя неуютно, боится, испытывает беспокойство, раздражение, боль, когда ребенок выражает сильные эмоции
- боится выпустить эмоции из-под контроля
- больше интересуется, как справиться с эмоцией, чем смыслом самой эмоции
- считает отрицательные эмоции вредными
- считает, что концентрация на отрицательных эмоциях еще больше усугубляет ситуацию
- не знает, что делать с эмоциями ребенка
- видит в эмоциях ребенка требование все исправить
- считает, что негативные эмоции свидетельствуют о плохой приспособленности ребенка
- считает, что негативные эмоции ребенка плохо влияют на его родителей
- минимизирует чувства ребенка, преуменьшая события, которые вызвали эмоцию
- не решает с ребенком проблемы; считает, что со временем они сами разрешатся

Влияние стиля на детей: дети узнают, что их чувства неправильные, неуместные и безосновательные. Они могут решить, что у них есть какой-то врожденный недостаток, который не позволяет им правильно чувствовать. Им может быть трудно регулировать свои эмоции.

Неодобряющий родитель

Поведение родителей этого типа во многом сходно с отвергающим, но они относятся к эмоциям еще более негативно. Неодобряющий родитель:

- судит и критикует эмоциональные выражения ребенка
- совершенно уверен в необходимости введения границ для своих детей
- подчеркивает соответствие стандартам хорошего поведения
- делает выговоры, проявляет строгость и наказывает ребенка за выражение эмоций вне зависимости от того, как тот себя при этом ведет
- считает, что выражение отрицательных эмоций должно быть ограничено по времени
- считает, что отрицательные эмоции должны контролироваться
- считает, что отрицательные эмоции свидетельствуют о плохом характере
- считает, что ребенок использует отрицательные эмоции, чтобы манипулировать родителями; то есть речь идет о борьбе за власть
- считает, что эмоции делают людей слабыми; чтобы выжить, дети должны быть эмоционально холодными
- считает отрицательные эмоции непродуктивными, пустой тратой времени
- считает, что отрицательными эмоциями (особенно печалью) не следует разбрасываться
- озабочен тем, чтобы ребенок слушался старших

Влияние этого стиля на детей: такое же, как при отвергающем стиле.

Невмешивающийся родитель

- свободно принимает все эмоциональные выражения ребенка
- предлагает утешение ребенку, который испытывает негативные чувства
- мало рассказывает, как нужно себя вести
- не помогает ребенку справиться с эмоциями
- все разрешает; не устанавливает ограничений
- не помогает детям решать проблемы
- не учит детей способам решения проблем
- считает, что с отрицательными эмоциями ничего нельзя сделать, кроме как пережить
- считает, что управление негативными эмоциями построено по законам физики; высвободите эмоции — и работа сделана

Влияние этого стиля на детей: дети не учатся регулировать свои эмоции; у них есть проблемы с концентрацией внимания, завязыванием дружеских отношений, и они хуже ладят с другими детьми.

Эмоциональный воспитатель

- расценивает отрицательные эмоции ребенка как возможность для сближения
- легко может находиться рядом с грустным, сердитым или испуганным ребенком; эмоции его не раздражают
- осознает и ценит собственные эмоции
- считает мир отрицательных эмоций той областью, которая требует родительского участия
- чувствителен к эмоциональным состояниям ребенка, даже если они мало проявляются

- не теряется и не тревожится из-за эмоциональных выражений ребенка; знает, что делать
- уважает эмоции ребенка
- не подтрунивает и не преуменьшает негативные чувства ребенка
- не говорит, как ребенок должен себя чувствовать
- не чувствует, что он или она должны решать за ребенка все проблемы
- использует эмоциональные моменты, чтобы:
  - — выслушать ребенка
  - — посочувствовать и успокоить его словами и лаской
  - — помочь ребенку назвать эмоции, которые тот испытывает
  - — предложить варианты урегулирования эмоций
  - — установить границы и научить приемлемому выражению эмоций
  - — выработать навыки решения проблем

Влияние этого стиля на детей: дети учатся доверять своим чувствам, управлять своими эмоциями и решать проблемы. Они имеют высокую самооценку, лучше учатся, хорошо ладят с другими детьми.

Отвергающий родитель

ВЕРОЯТНО, РОБЕРТ БЫЛ БЫ УДИВЛЕН, услышав, что мы назвали его отвергающим родителем. Ведь из интервью с нашим научным сотрудником очевидно, что он обожает свою дочь Хизер и проводит с ней много времени. Он говорит, что каждый раз, когда ей грустно, он делает все возможное, чтобы «ее побаловать». «Я ношу ее на руках и спрашиваю, чего она хочет. Хочешь посмотреть телевизор? Показать

тебе кино? Хочешь, мы пойдем и поиграем на улице? Я просто нахожусь с ней рядом и пытаюсь все исправить».

Тем не менее он не делает одной важной вещи — не задает ей прямых вопросов о ее грусти. Он не спрашивает: «Как ты себя чувствуешь, Хизер? Тебе сегодня немного грустно?» Это потому, что, по его мнению, сосредоточиваться на неприятных ощущениях — все равно что поливать сорняки. От этого они вырастают больше и сильнее. А он, как и многие другие родители, хочет, чтобы в его жизни и жизни его драгоценной дочери было как можно меньше гнева и печали.

Я видел много отвергающих родителей наподобие Роберта. Пожалуй, наиболее ярким примером является мать Джессики Дуброфф, семилетней девочки, чей одномоторный самолет «Сессна» разбился в апреле 1996 года, когда она решила стать самым молодым пилотом, пролетевшим через все Соединенные Штаты. Согласно газете *The New York Times*, мать Джессики не позволяла дочери использовать такие отрицательные слова, как «я боюсь», «страх» и «печаль». «Дети бесстрашны, — сказала она журналистам. — Это их естественное состояние, пока взрослые не вселят в них страх». После несчастного случая с дочерью в интервью журналу *Time* мать сказала: «Я знаю, чего хотят люди. Слез. Но я не буду плакать. Эмоции неестественны. В этом существует какая-то неправда».

Мы никогда не узнаем, почему Джессика или ее инструктор потеряли управление самолетом после того, как они вылетели в грозу из Вайоминга. Но, возможно, если бы ребенку разрешали выражать страх — эмоцию, которая подсказывает опытным пилотам не летать в подобных погодных условиях, — окружавшие Джессику взрослые могли бы задуматься о целесообразности своих действий и трагедии можно было бы избежать.

Захлопывание двери перед негативными чувствами — это модель поведения, которую многие отвергающие родители принесли из детства. Некоторые из них, такие как Джим, выросли в жестоких

семьях. Джим вспоминает ссоры своих родителей тридцать лет назад и то, как родители разгоняли своих детей по отдельным комнатам, где каждый в одиночку справлялся со своими чувствами. Джиму, его братьям и сестрам никогда не разрешали говорить о проблемах родителей или о том, как они себя чувствуют, потому что это означало вызвать еще больший гнев отца. И теперь, когда Джим женат и имеет собственных детей, при любом намеке на конфликт или эмоциональную боль он моментально начинает уклоняться и скрываться. Вплоть до того, что не может обсудить со своим шестилетним сыном его проблему со школьным хулиганом. Джим хочет быть ближе к сыну, выслушивать его неприятности и помогать вырабатывать решение, но он не умеет говорить так, чтобы обозначить суть дела. Поэтому он редко начинает разговоры на подобные темы, а его сын, чувствуя, что отец испытывает дискомфорт, тоже предпочитает не обсуждать с ним такие вопросы.

Взрослые, которые выросли в малообеспеченных семьях или родители которых уделяли им мало внимания, могут испытывать трудности при обсуждении эмоций своих детей. Став родителями, они чувствуют слишком большую личную ответственность и пытаются избавить своих детей от любой боли и исправить любую несправедливость. Эта заведомо нереальная задача вскоре настолько довлеет над ними, что они перестают понимать, что действительно нужно их детям. Например, одна из участниц нашего исследования сходила с ума из-за того, что не могла успокоить своего сына-дошкольника, сломавшего любимый игрушечный трактор. Она просто не знала другого способа избавить ребенка от печали, кроме как все исправить и вернуть мир в идеальное состояние. В его горе она слышала требование сделать мир лучше и не различала потребности в поддержке и понимании.

Со временем такие родители могут начать воспринимать любое выражение печали или гнева своих детей как невыполнимое

требование, испытывать разочарование или считать, что ими манипулируют. Как результат они начинают игнорировать или преуменьшать неприятности своих детей, пытаясь ужать проблему до нужного им размера, закупорить и спрятать так, чтобы о ней можно было забыть.

«Если Джереми приходит и жалуется, что один из друзей забрал его игрушку, я просто говорю: "Не волнуйся, он принесет ее обратно", — объясняет Том, отец Джереми, — а если он говорит: "Этот парень ударил меня", я отвечаю: "Наверное, это было случайно"... Я хочу научить его противостоять ударам судьбы и продолжать свою жизнь».

Мама Джереми, Мэриан, говорит, что она занимает аналогичную позицию в отношении печали своего сына. «Я покупаю ему мороженое, чтобы подбодрить и заставить забыть о своих бедах», — говорит она. Мэриан высказывает убеждение, распространенное среди отвергающих родителей: дети не должны грустить, а если они грустят, то что-то неправильно с ребенком или с родителями. «Когда Джереми грустно, мне тоже грустно, потому что мне хочется думать, что мой ребенок счастлив и хорошо приспособлен, — говорит она. — Я просто не хочу видеть его расстроенным. Я хочу, чтобы он был счастлив».

Поскольку отвергающие родители больше ценят улыбки и юмор, чем мрачное настроение, многие из них стали мастерами «недооценки» негативных эмоций своих детей. Такие родители могут попытаться развеселить печального или посмеяться над чувствами рассерженного ребенка. Но в действительности независимо от тона, которым произносятся слова, добродушно («Где твоя замечательная улыбка?») или с оттенком унижения («О, Вилли, не будь таким ребенком!»), ребенок слышит одно сообщение: «Твоя оценка этой ситуации совершенно неверна, твое суждение необоснованно, ты не можешь доверять своему сердцу».

Многие родители, которые принижают или обесценивают эмоции своих детей, оправдывают свое поведение, объясняя, что их

дети — это «всего лишь дети». Отвергающие родители рационализируют свое равнодушие исходя из уверенности, что расстройство детей из-за сломанных игрушек или событий на детской площадке слишком «мало», особенно в сравнении со взрослыми поводами для беспокойства — такими как потеря работы, финансовая состоятельность семьи или национальный долг страны. Кроме того, они считают детей иррациональными. Один из отцов, участвовавших в нашем исследовании, на вопрос, как он реагирует на печаль дочери, ответил, что не реагирует вообще. «Вы говорите о четырехлетнем ребенке», — сказал он. Ее чувство печали часто «из-за того, что она не понимает, как устроен мир», и, по его мнению, ничего не стоит. «Ее реакции — это *не взрослые* реакции», — объясняет он.

Эти примеры не означают, что все отвергающие родители бесчувственны. На самом деле многие из них глубоко чувствуют своих детей, а подобная реакция обусловлена естественным желанием их защитить. Они могут считать отрицательные эмоции в некотором смысле «токсичными» и не хотят подвергать своих детей их вредному воздействию. По их мнению, нельзя долго зацикливаться на эмоциях, поэтому, решая проблемы своих детей, они сосредоточиваются на том, чтобы «преодолеть» эмоцию, а не на самой эмоции. Например, Сара обеспокоена реакцией своей четырехлетней дочери на смерть ее морской свинки. «Я боялась, что если я сяду и переживу все эмоции вместе с Бекки, то она еще больше расстроится», — объясняет она. Поэтому Сара решила проявить сдержанность. «Я сказал ей: “Все нормально. Такие вещи случаются. Твоя морская свинка состарилась. Мы заведем новую”». В то время как бесстрастный ответ Сары, возможно, уменьшил ее собственное беспокойство и ей не пришлось иметь дело с горем Бекки, это не помогло Бекки почувствовать, что ее понимают и утешают. На самом деле Бекки могла задуматься: «Если это не такое уж большое дело, то почему мне так плохо? Наверное, я просто большой младенец».

И наконец, некоторые отвергающие родители могут отрицать или игнорировать эмоции своих детей из страха, что эмоциональность неизбежно ведет к «потере контроля». Вы, вероятно, слышали, как такие родители используют метафоры, сравнивающие негативные эмоции своих детей с пожаром, взрывом или штормом. «Он легко вспыхивает», «Она часто взрывается», «Он бушует».

Эти родители почти не помогают своим детям научиться управлять эмоциями. В результате, когда их дети вырастают, они боятся испытывать печаль, считая ее открытой дверью в бесконечную депрессию, а чувствуя гнев, думают о том, как не сорваться и не причинить кому-то боль. Барбара, например, чувствует себя виноватой, когда позволяет своему природному темпераменту прорваться в присутствии мужа и детей. Она считает, что выражать гнев — «эгоистично» и опасно. Кроме того, гнев «ничему не помогает... Я начинаю громко кричать и... добиваюсь только того, что ко мне испытывают отвращение».

Считая свой гнев малоприятным явлением, Барбара старается перенаправить вспыльчивость своей дочери с помощью юмора. «Когда Николь сердится, я слегка улыбаюсь, — говорит она. — Бывают моменты, когда Николь становится очень смешной, и я ей на это указываю. Обычно я говорю “Прекрати” или “Расслабься”». Барбару не очень волнует, считает ли Николь эту ситуацию комичной. Сердитая Николь просто вызывает у нее смех. «Она такая маленькая, и вдруг у нее краснеет лицо, — говорит Барбара. — Она кажется мне маленькой куклой, и я думаю: “Разве это не смешно?”»

Кроме того, Барбара делает все возможное, чтобы отвлечь внимание Николь от негативных чувств. Она вспоминала случай, когда Николь разозлилась на брата и его друзей за то, что те не взяли ее играть. «Тогда я посадила ее на колени и предложила небольшую игру, — с гордостью говорит Барбара. — Я показала на теплые малиновые колготки Николь и спросила: “Что случилось с нашими ножками? Они стали красными от возмущения!”» На этот раз поддразнивание

вызвало у Николь смех. Но, скорее всего, Николь просто почувствовала тепло и внимание матери, которые заставили ее забыть о гневе и заняться чем-то другим. Барбара же считает, что она успешно справилась с инцидентом: «Я сознательно делаю такие вещи, потому что поняла... что это действительно хороший способ справиться с эмоциями». На самом деле Барбара упустила возможность поговорить с дочерью о ревности и изоляции. Этот инцидент был шансом посочувствовать Николь и помочь определить свои эмоции; Барбара могла бы даже рассказать ей, как урегулировать конфликт с братом. Вместо этого Николь получила сообщение, что ее гнев не очень важен; лучше его проглотить и посмотреть в другую сторону.

Неодобряющий родитель

У НЕОДОБРЯЮЩИХ РОДИТЕЛЕЙ МНОГО ОБЩЕГО с отвергающими, но есть между ними и несколько различий: они более критичны и не испытывают сочувствия, когда описывают эмоциональные переживания своих детей. И не просто игнорируют, отрицают или преуменьшают негативные эмоции своих детей — они их не одобряют. Поэтому их дети часто получают выговор или наказание за выражение своих эмоций.

Вместо того чтобы попытаться разобраться в эмоциях ребенка, неодобряющие родители, как правило, сосредоточиваются на способах их выражения. Если дочь в гневе топает ногами, мать может отшлепать ее, даже не поинтересовавшись, чем был вызван гнев. Отец может ругать сына за раздражающую его привычку плакать перед сном, но не задумывается о причине этого плача, а причина в том, что мальчик боится темноты.

Неодобряющие родители могут быть по-своему справедливыми к эмоциональным переживаниям детей. Прежде чем принять

решение о том, как себя вести — успокоить, отругать или в некоторых случаях наказать, — они оценивают смягчающие обстоятельства. Джо объясняет это так: «Если *причина* плохого настроения Тимми уважительная — например, он скучает по маме, которая ушла на весь вечер, — то я могу понять, посочувствовать и попытаться его подбодрить. Я обнимаю его, подбрасываю и пытаюсь вывести из этого настроения». Но если Тимми расстроен по причине, которая кажется Джо неуважительной («Например, я сказал ему пойти спать или что-нибудь подобное, а он просто не слушается»), то Джо проявляет строгость. Он игнорирует печаль сына и просто предлагает ему взять себя в руки. Джо оправдывает эти различия необходимостью дисциплины: «Тимми должен научиться хорошо себя вести [не расстраиваться по пустякам], поэтому я говорю ему: “Эй, хандра ничем тебе не поможет”».

Многие родители с неодобрением относятся к слезам своих детей, так как видят в них форму манипуляции. Говоря словами одной из участниц нашего исследования: «Каждый раз, когда моя дочь плачет и надувает губы, она делает это, чтобы обратить на себя внимание». Подобное восприятие детских слез или истерики превращает эмоциональные ситуации в борьбу за власть. Родители могут думать: «Мой ребенок плачет, потому что он чего-то от меня хочет, и я должен это прекратить или мне придется смириться с еще более частым плачем, вспышками гнева и мрачностью». Родителям кажется, что их загоняют в угол или пытаются шантажировать, поэтому они отвечают гневом и наказанием.

Как и многие отвергающие родители, неодобряющие родители избегают эмоциональных ситуаций, опасаясь потерять власть над эмоциями. «Я не люблю злиться, потому что в такие моменты теряю самоконтроль», — говорит Джин, мать пятилетнего Кэмерона. Столкнувшись с непослушанием ребенка, неодобряющие родители чувствуют, что должны обратиться к эмоциям, то есть к той области, в которой они себе не доверяют. Как следствие, они считают

оправданным наказывать детей за то, что те их сердят. Джин объясняет: «Если Кэмерон начинает орать, я просто говорю, что не собираюсь с этим мириться! Если он продолжает, то я его шлепаю».

Линда замужем за человеком с буйным характером. Опасаясь, что ее четырехлетний сын Росс вырастет «таким же, как его отец», она отчаянно пытается спасти ребенка от этой участи и сама реагирует не менее бурно. Когда Росс расстраивается, «он пинается и кричит, поэтому я шлепаю его, чтобы успокоить, — объясняет она. — Может быть, это неправильно, но я действительно не хочу, чтобы у него был плохой характер».

Некоторые родители ругают или наказывают детей за проявление эмоций для того, чтобы «сделать их более жесткими». Чаще всего неодобряющие отцы наказывают за это мальчиков, которые испытывают страх или печаль. Они считают, что в жестоком мире их сыновьям лучше научиться не быть «слабаками» и «плачущими младенцами».

Некоторые родители и вовсе учат своих детей не выражать негативные чувства. «Итак, Кэти грустно, — саркастически говорит отец Кэти. — Что же мне делать? Всячески ее ублажать? Не думаю, я считаю, что люди должны сами разбираться со своими проблемами». Ответом на гнев служит тактика «око за око»: когда дочь выходит из себя, отец тоже выходит из себя — шлепает или дает подзатыльник.

Конечно, столь безоговорочное неодобрение и жесткая реакция встречается нечасто даже среди неодобряющих родителей. Однако при определенных обстоятельствах подобные реакции не редкость. Например, некоторые родители терпимо относятся к отрицательным эмоциям, если эпизод непродолжителен по времени. Один из участников нашего исследования рассказал, что в подобных ситуациях он представляет себе будильник и мирится с плохим настроением сына ровно до тех пор, «пока будильник не прозвенел». А затем «наступает время приводить Джейсона в себя»: его наказывают и изолируют от остальных членов семьи.

Некоторые родители считают, что их дети не должны испытывать негативные эмоции, особенно печаль, так как они «теряют» энергию. Один из отцов, назвавший себя «бессердечным реалистом», рассказал, что возражает против печали своего ребенка как против «бесполезной траты времени», потому что она «не приводит ни к чему конструктивному». Другие придерживаются мнения, что печаль — драгоценный продукт, объем которого может закончиться; потратьте свою долю слез на мелочи, и вам ничего не останется на большие жизненные трагедии. Но независимо от того, чем неодобряющий родитель измеряет печаль, количеством пролитых слез или потраченных минут, проблема не решается — их дети продолжают ее испытывать. «Я объясняю Чарли, чтобы он поберег свою печаль на крупные события, — говорит Грег, — а не на такие пустяки, как потерянная игрушка или порванная страница. Вот смерть домашнего животного — это действительно достойный повод для печали».

Если подобная точка зрения преобладает в жизни семьи, ребенка могут наказывать за то, что он грустит по «несерьезным поводам». Более того, если и в семьях родителей к эмоциям относились с пренебрежением, то велика вероятность, что печаль ребенка будет восприниматься как «непозволительная роскошь», доступная лишь некоторым «привилегированным» индивидам. Я вспоминаю Карен, одну из матерей, принимавших участие в нашем исследовании: ее бросили родители, а затем поочередно воспитывали разные родственники. В детстве Карен была лишена эмоционального комфорта, поэтому она с трудом выносит «мрачные настроения» своей дочери.

Поведение отвергающих и неодобряющих родителей имеет много сходных черт. Более того, родители, идентифицировавшие себя как отвергающие, впоследствии могут обнаружить, что они действуют скорее как неодобряющие.

Дети отвергающих и неодобряющих родителей также имеют много общего. Наше исследование показывает, что эти дети мало доверяют

собственному мнению. Когда им раз за разом объясняют, что их чувства неуместны или необоснованны, они вырастают с уверенностью, что с ними что-то не так. Их самооценка занижена, они испытывают больше трудностей в учебе и управлении своими эмоциями, с трудом преодолевают проблемы. В сравнении с другими детьми им сложнее концентрировать внимание, учиться и находить общий язык со сверстниками. Кроме того, можно предположить, что дети, которых ругали, изолировали, шлепали или как-то иначе наказывали за выражение чувств, получили четкий сигнал, что эмоциональная близость сопряжена с высоким риском и что она может привести к унижению, изоляции, боли и насилию. Если бы мы имели шкалу для измерения эмоционального интеллекта, уровень этих детей был бы довольно низким.

Трагическая ирония в том, что родители, которые отвергают или не одобряют эмоции своих детей, обычно делают это из величайшей заботы. В попытках защитить их от эмоциональной боли они избегают или прерывают ситуации, которые могут закончиться слезами или вспышкой гнева. В стремлении воспитать стойких мужчин родители наказывают своих сыновей за проявление страха или печали. Во имя того, чтобы их дочери стали добросердечными женщинами, они поощряют их подавлять свой гнев и подставлять другую щеку. Но в конце концов все эти стратегии дают обратный эффект, потому что дети, которые не получают шанса испытать свои эмоции и научиться эффективно с ними справляться, вырастают неподготовленными к жизненным проблемам.

Невмешивающийся родитель

ПОМИМО НЕОДОБРЯЮЩИХ И ОТВЕРГАЮЩИХ родителей, среди участников нашего исследования обнаружилась еще одна группа — те, кто принимает все эмоции и чувства своих детей. Такие родители

полны сочувствия и дают детям знать, что мама и папа понимают, с чем им приходится сталкиваться. Мы называем таких родителей невмешивающимися.

Проблема невмешивающихся родителей в том, что нередко они бывают плохо подготовленными или не считают нужным учить детей управлять отрицательными эмоциями. Они проводят политику невмешательства в чувства детей, а гнев и печаль считают способами спустить пар. Их кредо: позвольте ребенку выразить эмоции, и ваша работа как родителя закончена.

У нас создалось впечатление, что невмешивающиеся родители плохо знают, как помочь детям извлекать уроки из эмоциональных переживаний. Они не учат детей решать проблемы, и многие из них не умеют устанавливать границы. Невмешивающиеся родители разрешают все, в том числе выражать эмоции недопустимыми способами и/или без каких-либо ограничений. Например, если гнев ребенка перерастает в агрессию, и он причиняет окружающим боль словами или действиями, или если опечаленный ребенок безутешно плачет, не зная, как себя успокоить и утешить. Подобные способы выражения негативных эмоций могут быть приемлемыми для родителей, но не для маленьких детей, имеющих гораздо меньший жизненный опыт. Падение в черную дыру болезненных эмоций, от которых они не умеют спасаться, может очень сильно их напугать.

В ходе экспериментов мы обнаружили, что многие невмешивающиеся родители просто не знают, как научить своих детей управлять эмоциями. Кто-то из них говорил нам, что никогда об этом не думал, а кто-то, что хотел бы дать своим детям «нечто большее». Но в целом участники нашего исследования действительно не знали, что родитель может предложить своим детям помимо безусловной любви.

Луанн, например, искренне заботится о своем сыне Тоби и переживает, когда другой ребенок его обижает. «Его это расстраивает, и я тоже испытываю боль», — говорит она. Но когда мы спросили ее

о ее реакции, Луанн смогла лишь сказать: «Я стараюсь дать ему знать, что люблю его вне зависимости от того, что думает о нем мир». Несомненно, для Тоби это хорошая новость, но она не способна помочь ему восстановить отношения с приятелем.

Как и у неодобряющих или отвергающих родителей, действия невмешивающихся могут быть ответом на события детства. Например, Салли, которую отец бил и не разрешал выражать гнев и разочарование, говорит: «Я хочу, чтобы мои дети знали, что они могут говорить и кричать все, что они хотят. Я хочу, чтобы для них было совершенно нормальным сказать: “Меня обидели, и мне это не нравится”».

Тем не менее сама Салли признает, что часто бывает разочарована своим стилем воспитания и ее терпение истощается. «Когда Рэйчел делает что-то не так, я хотела бы сказать: “Это была не лучшая идея, может быть, нам нужно попробовать что-то другое”». Но вместо этого она часто кричит на Рэйчел и время от времени даже ее шлепает. «Я дошла до последней черты, это единственное, что работает», — жалуется она.

Еще одна мама, Эми, вспоминает ужасное чувство меланхолии, которое она испытывала в детстве. Как она теперь подозревает, это была клиническая депрессия. «Я думаю, она была вызвана страхом, — вспоминает она, — и, возможно, это просто страх иметь эмоции». Какова бы ни была основа, Эми не может вспомнить ни одного взрослого, готового поговорить с ней о ее чувствах. Единственное, что она слышала, — это требование сменить тон. «Люди говорят мне: “Улыбайся!” А я это ненавижу». В результате она научилась скрывать печаль и замыкаться в себе. Когда она подросла, то стала много бегать, находя в физических упражнениях утешение.

Теперь, когда у Эми есть двое детей, она понимает, что один из ее сыновей переживает такую же рецидивирующую печаль, и глубоко ему сочувствует. «Алекс описывает ее как “странное чувство”,

подобное тому, что я ощущала в детстве». Решив, что она не будет требовать от Алекса улыбаться, когда ему грустно, она говорит: «Я знаю, что ты чувствуешь, потому что я тоже так чувствовала».

Тем не менее ей трудно находиться рядом с Алексом, когда он пребывает в унынии. На вопрос, как она реагирует на его состояние, она отвечает: «Я иду на пробежку». В сущности, она уходит, оставляя своего сына почти в том же затруднительном положении, в котором, будучи ребенком, пребывала сама. Алекс в одиночестве переживает тревогу и страх, а его мать не способна предложить ему эмоциональную поддержку.

Какое влияние оказывают такие родители на своих детей? К сожалению, не положительное. Они не учат их управлять своими эмоциями, а значит, их дети не знают, как успокоить свои бушующие чувства. В результате им труднее концентрироваться и осваивать новые навыки, у них ниже успеваемость в школе. Кроме того, им труднее воспринимать социальные сигналы, а значит, создавать и поддерживать дружеские отношения.

Своим сочувственным отношением невмешивающиеся родители хотят обеспечить своим детям счастливое будущее, но в силу того, что они не способны научить их справляться с трудными эмоциями, их дети попадают почти в то же положение, что и дети неодобряющих и отвергающих родителей, — им не хватает эмоционального интеллекта и они оказываются неприспособленными к будущей жизни.

Эмоциональное воспитание

В НЕКОТОРОМ СМЫСЛЕ РОДИТЕЛИ, которые занимаются эмоциональным воспитанием, не сильно отличаются от невмешивающихся родителей. Обе группы безоговорочно признают чувства своих детей, не преуменьшают и не высмеивают их эмоции. Однако между ними

существует принципиальное отличие: родители, практикующие эмоциональное воспитание, руководят эмоциональной жизнью своих детей. Они выходят за рамки принятия или ограничения неподобающего поведения и учат своих детей регулировать чувства, находить выходы и решать проблемы.

Проведенные нами исследования показали, что такие родители осознают собственные эмоции и хорошо чувствуют эмоции своих родных и близких. Кроме того, они считают, что все эмоции, даже такие, как печаль, гнев и страх, играют важную роль в нашей жизни. Одна из мам, например, рассказала, что, разозлившись на бюрократию, она написала письма протеста. А один из пап считает, что для его жены гнев является мощной творческой силой, подвигающей ее браться за новые домашние проекты.

В положительном ключе можно рассматривать даже чувство меланхолии. «Я знаю, что каждый раз, когда мне становится грустно, я должен снизить обороты и обратить внимание на то, что происходит в моей жизни, чтобы узнать, чего мне не хватает», — говорит Дэн. Эта мысль распространяется и на его отношения с дочерью. Вместо того чтобы относиться с неодобрением или пытаться сгладить чувства Дженнифер, когда она грустит, он рассматривает эти моменты как возможность с ней сблизиться. «Это время, когда я могу просто взять ее на руки, поговорить и выслушать, что она думает». После того как они настраиваются на одну волну, у Дженнифер появляется возможность больше узнать о своем эмоциональном мире и об отношении к другим людям. «В девяти случаях из десяти она действительно не знает, чем вызваны ее чувства, — говорит Дэн. — Поэтому я стараюсь помочь ей понять... А затем мы говорим о том, как ей в следующий раз обращаться с тем или другим».

Многие родители в процессе эмоционального воспитания замечают, сколько радости им доставляет выражение эмоций детьми, так как это подтверждает, что родители и ребенок имеют одинаковые

жизненные ценности. Одна из мам рассказала, что она очень обрадовалась, когда ее пятилетняя дочь заплакала из-за печальной телевизионной программы. «Мне это понравилось, потому что я увидела, что у нее есть сердце, что она заботится не только о себе, но и о других людях». Другая — о том, как она была горда (и удивлена), когда ее четырехлетняя дочь резко заметила после выговора: «Мне не нравится твой тон, мамочка! Когда ты так говоришь, ты ранишь мои чувства!» После того как мать осознала сказанное, она поразилась, что ее дочь не боится выразить свое мнение, и ей было приятно, что девочка использовала свой гнев, чтобы вызвать уважение.

Возможно, именно потому, что эти родители считают ценными отрицательные эмоции своих детей, они более терпеливо относятся к их злости, грусти и страхам. Они готовы потратить время на плачущего или раздраженного ребенка, выслушать его проблемы, посочувствовать, позволить ему выразить свой гнев или просто «выплакаться».

Выслушивая своего сына Бена, когда он расстроен, Маргарет часто пытается проявить сочувствие, рассказывая истории «Когда я была ребенком». Бен любит эти истории, потому что они показывают ему, что иметь чувства — это нормально».

Джек говорит, что ему приходится прилагать усилия, чтобы настроиться на точку зрения своего сына Тайлера, особенно если они перед этим поспорили. «Зато когда я действительно выслушиваю его точку зрения, он сразу чувствует себя намного лучше, потому что мы можем разрешить вопросы в рамках, которые он может принять. Мы можем урегулировать наши разногласия, как два человека, а не как хозяин и его собака».

В рамках эмоционального воспитания ребенка родители поощряют в своих детях эмоциональную честность. «Я хочу, чтобы мои дети знали, что если они злятся, то это не означает, что они плохие или что они обязательно ненавидят человека, на которого злятся, —

говорит Сэнди, мать четверых девочек, — и что вещи, вызывающие их гнев, могут привести и к хорошим событиям».

В то же время Сэнди устанавливает границы выражения эмоций у своих дочерей и старается научить их выражать свой гнев неразрушительными способами. Она хотела бы, чтобы ее девочки остались друзьями на всю жизнь, но знает, что для этого они должны быть снисходительными друг к другу и развивать свои отношения. «Я говорю им, что злиться на свою сестру — это нормально, но давать злобные комментарии — некрасиво, — говорит она. — Я объясняю им, что члены нашей семьи — это люди, к которым они всегда могут обратиться по любому поводу, так что не следует их отталкивать».

Введение определенных границ является обычным методом для эмоциональных воспитателей, которые могут принять любые проявления чувств, но не любое поведение. Если их дети ведут себя так, что могут нанести вред себе, окружающим или своим отношениям с окружающими, эти родители немедленно положат конец неправильному поведению и направят своих детей на менее вредные способы самовыражения. Они не ищут способ оградить своих детей от эмоционально напряженных ситуаций, так как знают, что детям нужен этот опыт, чтобы понять, как управлять своими чувствами.

Маргарет, например, специально придумывает варианты, как направить гнев своего чрезмерно возбудимого четырехлетнего сына Бена в нужное русло. Если оставить его наедине со своим гневом, «он будет скрежетать зубами, кричать и бросать вещи, — объясняет она. — Выплеснет гнев на младшего брата или сломает игрушку». Вместо того чтобы искоренять гневливость Бена (Маргарет считает, что это бесполезно), она пытается научить его выражать свои чувства лучшим способом. Если она видит, что в сыне растет напряжение, предлагает ему сделать что-то, что позволяет получить облегчение: посылает побегать по улице или просит спуститься в подвал, где Бен может постучать на барабанной установке, которую Маргарет недавно купила

специально для этого. Маргарет беспокоится о характере Бена, но видит и положительную сторону его упрямого, агрессивного характера. «Он не лодырь. Если он рисует и ему не нравится то, что получается, просто продолжает рисовать, даже если это означает, что он выбросит пять или шесть первых вариантов. Как только достигает желаемого, его неудовлетворенность проходит».

Взрослым нелегко наблюдать, как их дети самостоятельно борются с проблемами, однако родители, занимающиеся эмоциональным воспитанием, не чувствуют себя обязанными исправлять все, что складывается неудачно в жизни их детей. Сэнди, например, говорит, что ее четыре девочки часто бывают недовольны, когда она объясняет, что они не могут купить все новые игрушки и одежду, которые хотят. Вместо того чтобы успокаивать, Сэнди просто выслушивает их и говорит, что испытывать разочарование — это совершенно естественно. «Я думаю, что если они научатся справляться с маленькими разочарованиями сейчас, то будут знать, как справиться с большими разочарованиями в дальнейшей жизни».

Мария и Дэн тоже надеются, что в будущем их терпение окупится. «Я надеюсь, что по прошествии десяти лет Дженнифер так натренируется управлять своими эмоциями, что будет знать, как реагировать на свои чувства, — говорит Мария, — и что у нее будет достаточно уверенности в себе, чтобы считать их нормальными».

Поскольку такие родители понимают смысл и назначение эмоций в своей жизни, они не боятся показывать эмоции своим детям. Они могут плакать при детях, когда им грустно; они могут выйти из себя и объяснить своим детям, почему они злятся. Бóльшую часть времени эти родители осознают свои эмоции и достаточно доверяют себе, чтобы конструктивно выразить гнев, печаль и страх, и поэтому они могут служить примерами для своих детей. Обычно дети учатся справляться со своими чувствами, глядя, как это делают их родители. Ребенок, который видит, как его родители горячо спорят, а затем

улаживают свои разногласия мирным путем, получает ценные уроки по разрешению конфликтов и выдержке в отношениях между любящими людьми. Ребенок, который видит, что его родителям очень грустно — например, из-за развода или смерти бабушки или дедушки, — сможет усвоить важный урок, как справляться с горем и отчаянием. Особенно если его окружают поддерживающие и любящие взрослые, которые сами, испытывая горе, утешают друг друга и помогают близким справиться с трудными ситуациями. Ребенок узнаёт, что когда люди вместе переживают горе, то близость и связь между ними усиливаются.

Такие родители могут сказать своим детям неприятные вещи, что, конечно, случается во всех семьях, но они не боятся извиниться. В состоянии стресса родители могут реагировать бездумно, давая ребенку нелестные эпитеты или угрожающе повышая голос, но если после таких действий они выражают сожаление, то учат своих детей извиняться. Таким образом, инцидент может стать еще одной возможностью для сближения, особенно если родители готовы рассказать ребенку, как они себя чувствовали в тот момент, и обсудить с ним, как он мог бы справляться с такими ситуациями в будущем. Таким образом родители демонстрируют детям способы, позволяющие справиться с такими неприятными чувствами, как вина, сожаление и печаль.

Эмоциональное воспитание хорошо работает вместе с позитивными формами поддержания дисциплины, при которых детям четко объясняют последствия плохого поведения. На самом деле родители, практикующие такое отношение, могут вдруг понять, что по мере того, как семья все больше осваивает метод эмоционального воспитания, их дети начинают лучше себя вести. Это происходит по нескольким причинам.

Во-первых, родители, использующие эмоциональное воспитание, всегда реагируют на эмоции своих детей до того, как те стали

слишком интенсивными. Другими словами, эмоции не успевают набрать градус, как ребенок получает внимание, которого он добивается. Со временем дети начинают испытывать уверенность, что родители их понимают, сопереживают им и интересуются всем, что происходит в их жизни. Детям не приходится капризничать только для того, чтобы почувствовать участие своих родителей.

Во-вторых, если родители занимаются эмоциональным воспитанием с самого раннего возраста, то их дети становятся мастерами искусства самоуспокоения и могут оставаться спокойными в состоянии стресса, что, в свою очередь, уменьшает вероятность их плохого поведения.

В-третьих, родители, занимающиеся эмоциональным воспитанием, не осуждают своих детей за проявление эмоций, поэтому у них меньше поводов для конфликтов. Иными словами, детей не ругают за плач из-за разочарования или за выражение гнева. Тем не менее родители устанавливают определенные границы и ясно и последовательно объясняют, какое поведение является приемлемым, а какое нет. Когда дети знают правила и понимают последствия их нарушения, они скорее будут хорошо себя вести.

И наконец, этот стиль воспитания усиливает эмоциональную связь между родителями и детьми, поэтому дети становятся более чувствительными к просьбам своих родителей. Они видят в родителях своих доверенных лиц и союзников и хотят радовать, а не разочаровывать их.

Одна из мам рассказывала, как этот феномен проявился во время эпизода лжи ее восьмилетней дочери Лауры. Среди школьных тетрадей дочери Сюзанна нашла злую записку, предназначенную другому ребенку. В записке не было подписи, но она узнала почерк Лауры. Сюзанна спросила дочь о записке, но Лаура ответила, что ее написала не она. Этот случай беспокоил Сюзанну в течение нескольких дней, она почувствовала, что перестает верить в честность Лауры и теряет

веру в свою дочь. Наконец она поняла, что должна снова поговорить с девочкой и высказать свои чувства по поводу случившегося.

«Я знаю, что ты соврала мне про записку, — сказал Сюзанна ясно и твердо, — ты сильно меня разочаровала и мне очень грустно. Я думала, что ты честный человек, но теперь вижу, что ты обманываешь. Я хочу, чтобы ты знала: когда ты будешь готова сказать мне правду, я выслушаю тебя и прощу».

Лаура молчала две минуты, а потом в ее глазах появились слезы. «Я солгала тебе о записке, мама», — всхлипнула она. Сюзанна обняла ее, и они долго говорили о содержании записки, о ребенке, которому она предназначалась, и как Лаура могла разрешить свой конфликт с той девочкой. Сюзанна еще раз повторила дочери, насколько важно, чтобы их отношения были честными. По словам Сюзанны, Лаура больше ей не лгала.

Когда дети эмоционально связаны со своими родителями и родители используют такую связь, чтобы помочь детям справиться со своими чувствами и решить проблемы, это дает хорошие результаты. Как отмечалось ранее, результаты наших исследований свидетельствуют о том, что дети, с которыми занимаются эмоциональным воспитанием, лучше учатся в школе, более здоровы, их отношения со сверстниками складываются благополучнее. У них меньше проблем с поведением, и они быстрее восстанавливаются после тяжелых переживаний. Обладая хорошо развитым эмоциональным интеллектом, такие дети подготовлены к рискам и проблемам, с которыми им предстоит справляться.

Глава 3

Пять основных шагов эмоционального воспитания

Я ПОМНЮ ТОТ ДЕНЬ, КОГДА ВООЧИЮ УВИДЕЛ, как может работать эмоциональное воспитание. В то время моей дочери Мории было два года, и мы возвращались на самолете домой от родственников. Мории было скучно, она устала, капризничала и попросила дать ей зебру — любимую игрушку, с помощью которой она себя успокаивала. К сожалению, мы по рассеянности упаковали эту уже потрепанную любимицу в чемодан и сдали в багаж.

«Мне очень жаль, дорогая, но мы не можем взять зебру прямо сейчас. Она в большом чемодане в другой части самолета», — объяснил я.

«Я хочу зебру», — начала ныть Мория.

«Знаю, милая. Но зебры здесь нет. Она в багажном отделении в нижней части самолета, и папа не сможет ее достать, пока мы не выйдем из самолета. Прости».

«Я хочу зебру! Хочу зебру!» — снова заныла она. Затем Мория начала плакать, крутиться на своем сидении и тянуться к сумке со снеками.

«Я знаю, ты хочешь зебру, — сказал я, чувствуя, как у меня повышается давление. — Но она не в этой сумке. Ее здесь нет, и я не могу ничего с этим поделать. Почему бы нам не почитать об Эрни», — и я начал шарить в поисках одной из ее любимых книг с картинками.

«Не Эрни! — сердито завопила она. — Я хочу зебру. Я хочу ее сейчас!»

К этому моменту на меня стали оглядываться пассажиры, стюардессы и моя жена, сидевшая через проход. Их взгляды говорили «сделайте что-нибудь». Я посмотрел на красное от гнева лицо Мории и представил себе, какое разочарование она должна испытывать. В конце концов, разве я не тот парень, который при необходимости мог на скорую руку сделать бутерброд с арахисовым маслом или вызвать появление огромного фиолетового динозавра одним нажатием кнопки телевизора? Почему я отнял у нее любимую игрушку? Разве я не понимаю, как ей сейчас нужна зебра? Я плохо себя чувствовал. И вдруг меня осенило: я не мог дать ей зебру, но мог предложить ей лучшую вещь — утешение ее отца.

«Тебе хочется, чтобы зебра была с тобой», — сказал я ей.

«Да», — сказала она печально.

«И ты злишься, потому что мы не можем тебе ее достать».

«Да».

«То есть ты хочешь иметь зебру *прямо сейчас*», — повторил я, и она уставилась на меня с любопытством, почти удивленно.

«Да, — пробормотала она. — Я хочу ее *сейчас*».

«Сейчас ты устала, и если бы ощутила запах зебры и могла бы ее обнять, то тебе стало бы значительно лучше. Мне бы хотелось, чтобы зебра была здесь и чтобы ты могла ее держать. Я даже хочу, чтобы мы

могли встать со своих мест и найти большую, мягкую кровать со множеством твоих животных и подушек, где мы могли бы поваляться».

«Да», — согласилась она.

«Мы не можем получить зебру, потому что она в другой части самолета, — сказал я. — И это вызывает у тебя разочарование».

«Да», — сказала она со вздохом.

«Мне очень жаль», — сказал я, наблюдая, как с ее лица сходит напряжение. Она положила голову на спинку своего сидения и еще несколько раз тихо пожаловалась, но стала значительно спокойнее. Через несколько минут она заснула.

Мории было всего два года, но она четко знала, чего хочет — свою зебру. Когда дочка начала понимать, что получить игрушку не удастся, ее не интересовали мои извинения, мои аргументы или отвлечение внимания. Другое дело — мое признание. Когда она выяснила, что я понимаю ее чувства, ей стало гораздо лучше. Для меня это оказалось незабываемым доказательством силы эмпатии.

Эмпатия: основа эмоционального воспитания

ПРЕДСТАВЬТЕ СЕБЕ, ЧТО ВЫ РОСЛИ в доме, где вам не сочувствуют. Представьте, что ваши родители ожидают, что вы всегда будете веселым, счастливым и спокойным. В этом доме печаль и гнев считаются признаком неудачи или потенциальной катастрофы. Когда мама и папа видят вас в мрачном настроении, то начинают волноваться. Они говорят, что предпочитают, чтобы вы были довольным и оптимистичным, «видели светлую сторону», никогда не жаловались и никогда и ни о чем не говорили плохо. И вы, будучи ребенком, считаете, что ваши родители правы. Плохое настроение — это признак плохого ребенка. Поэтому вы делаете все возможное, чтобы вести себя в соответствии с их ожиданиями.

Беда в том, что в вашей жизни продолжают происходить события, которые не позволяют вам постоянно быть спокойным и довольным. Маленькая сестра забирается к вам в комнату и рвет вашу коллекцию комиксов. В школе вас ругают за то, чего вы не делали, и ваш лучший друг не помогает вам защититься. Каждый год вы хотите принять участие в конкурсе по естественным наукам, и каждый год ваш проект проваливается. Потом вы с семьей едете на отдых, о котором мама и папа говорили в течение нескольких месяцев. На самом деле это оказывается бесконечной ездой на машине, когда мама восхищается «великолепными» пейзажами, а папа читает бесконечные лекции о «потрясающих» исторических местах.

Но это даже не самое главное. Если вы называете свою маленькую сестру гнусным вредителем, ваша мать говорит: «Конечно, ты так не думаешь!» А когда вы заговариваете об инциденте в школе, ваш отец говорит: «Должно быть, ты сделал что-то такое, что *спровоцировало* учителя». Твой научный проект провалился? «Забудь об этом. В следующем году у тебя получится лучше». А семейный отдых? Об этом лучше даже не вспоминать. («После всех тех денег, которые мы с отцом потратили, чтобы отвезти вас в Юту...»)

Таким образом, через некоторое время вы приучаетесь держать язык за зубами. Если у вас проблемы в школе, то вы просто идете в свою комнату, изображая на лице полное удовольствие. Не стоит расстраивать маму и папу. Они ненавидят проблемы.

За ужином ваш отец спрашивает: «Как дела в школе?»

«Все в порядке», — говорите вы с вялой улыбкой.

«Ну и хорошо, — отвечает он. — Передай мне, пожалуйста, масло».

И что же вы узнаете, живя в этом искусственном мире? Ну, во-первых, что вы совсем не такой, как ваши родители, потому что у них нет тех плохих и опасных чувств, которые есть у вас. Вы узнаете, что из-за своих чувств вы являетесь проблемой для своих родителей.

Ваша печаль — это капля дегтя в их бочке меда. Ваш гнев вызывает смятение в семье. Ваши страхи мешают им двигаться вперед. Если бы не вы и ваши эмоции, их мир наверняка был бы прекрасным.

Со временем вы понимаете, что нет никакого смысла говорить об истинной внутренней жизни со своей семьей. Это делает вас одиноким. Узнаете вы и о том, что до тех пор, пока вы симулируете бодрость, в семье все идет *прекрасно*.

Естественно, такое положение дел приводит вас в замешательство, особенно по мере того, как вы становитесь старше и обнаруживаете очевидный факт, что иногда жизнь — это тяжелое бремя. Наступает ваш день рождения, и вы не получаете той единственной игрушки, которую хотели. Ваш лучший друг находит другого лучшего друга, и вам приходится одному стоять в очереди в буфет. Вам ставят брекеты на зубы. Ваша любимая бабушка умирает.

Тем не менее предполагается, что у вас нет никаких печальных чувств. Так вы становитесь мастером сокрытия эмоций или делаете все возможное, чтобы перестать чувствовать. Вы учитесь избегать конфликтных ситуаций, которые приводят к гневу и боли. Другими словами, вы начинаете избегать близких отношений.

Отрицать свои эмоции не всегда легко, но возможно. Вы учитесь отвлекаться и находить обходные пути. Иногда справиться с дискомфортом помогает еда. Отличным способом отвлечь мозг от своих проблем являются телевизор и видеоигры. Еще пара лет, и вы будете достаточно взрослым, чтобы дотянуться до некоторых реальных отвлечений. Одновременно вы будете делать все возможное, чтобы сохранять хорошую мину при плохой игре, поступать так, чтобы окружающие были довольны, и держать все под контролем.

А если бы ваша жизнь сложилась иначе? Если бы вы выросли в семье, основная цель которой не сохранять жизнерадостность, а проявлять сочувствие и понимание? Представьте себе, что ваши родители спрашивают: «Как у тебя дела?», потому что они действительно хотят

знать правду. Вам не пришлось бы всегда отвечать: «Очень хорошо», потому что вы знали бы, что они смогут пережить, если вы скажете: «Сегодня у меня был тяжелый день». Они бы не стали торопиться с выводами или предполагать, что каждая проблема является катастрофой, которую они должны исправить. Они бы просто выслушали, что вы хотите сказать, и сделали все возможное, чтобы понять вас и помочь.

Если бы вы сказали, что поспорили со своим приятелем, ваша мама могла бы спросить, как это произошло, что вы при этом чувствовали и может ли она помочь вам найти решение. Если у вас вышло недоразумение с учителем, то ваши родители не встали бы автоматически на сторону учителя, а внимательно выслушали вашу версию и поверили вам, потому что они считают, что вы говорите правду. Если бы после провала вашего научного проекта отец сказал вам, что и с ним такое случалось и что он знает, как неприятно стоять перед классом, нервничать и понимать, что ты провалился. Если бы в тот день, когда ваша маленькая сестра порвала вашу коллекцию комиксов, мама обняла бы вас и сказала: «Я понимаю, почему ты зол. Ты так дорожил своей коллекцией. Ты собирал ее в течение многих лет».

Скорее всего, вы бы не чувствовали себя таким одиноким. Вы чувствовали бы, что ваши родители на вашей стороне независимо от того, что произошло. Вы бы знали, что можете обратиться к ним за поддержкой, потому что они понимают, что происходит у вас внутри.

По своей сути, эмпатия — это способность разделять чувства другого человека. То есть, когда мы видим слезы своих детей, мы можем представить себя на их месте и почувствовать их боль. Глядя на то, как наши дети в бешенстве топают ногами, мы можем почувствовать их разочарование и гнев.

Если мы сможем сообщить своим детям, что понимаем их эмоции, то подтвердим правильность их переживаний и поможем научиться себя успокаивать. Этот навык позволит нам быть «в струе» независимо от камней и порогов, которые ожидают наши отношения

в будущем. И даже когда течение станет чрезвычайно коварным (как это бывает в подростковом возрасте), мы сможем помочь им обойти препятствия и риски и отыскать собственный путь.

Почему эмпатия оказывает такое сильное действие? Я думаю, потому, что она позволяет детям увидеть в своих родителях союзников.

Представьте себе следующую ситуацию: восьмилетний Уильям приходит домой, он опечален, потому что соседские дети отказались с ним играть. Его отец Боб отрывается от газеты и говорит: «Ну вот, опять! Уильям, ты уже не малыш, ты большой мальчик. Не стоит расстраиваться каждый раз, когда кто-то равнодушен к тебе. Просто забудь об этом. Ты можешь позвонить одному из своих школьных приятелей, почитать книгу или посмотреть телевизор».

Поскольку дети обычно доверяют оценкам своих родителей, скорее всего, Уильям подумает: «Папа прав, я действую как ребенок, именно поэтому соседские ребята не хотят со мной играть. Интересно, что со мной не так? Почему я не могу об этом просто забыть, как говорит папа? Я такой слабак. Никто не хочет со мной дружить».

А теперь представьте, как Уильям мог бы себя чувствовать, если бы его отец отреагировал иначе. Что если бы Боб положил газету, посмотрел на сына и сказал: «Ты выглядишь грустным, Уильям, что случилось?»

И если бы Боб его выслушал — *действительно* выслушал с открытым сердцем, — возможно, Уильям дал бы себе другую оценку. Разговор мог бы происходить так:

Уильям: Том и Патрик не взяли меня играть с ними в баскетбол.

Боб: Держу пари, что тебя это обидело.

Уильям: Да, меня это просто взбесило.

Боб: Я вижу.

Уильям: У них не было никаких причин меня не брать.

Боб: Ты им об этом сказал?

Уильям: Нет, я не хочу.

Боб: Что ты хочешь сделать?

Уильям: Не знаю, может быть, просто плюну на это.

Боб: Думаешь, это хорошая идея?

Уильям: Да, потому что завтра они наверняка будут думать иначе. Пожалуй, я позвоню кому-нибудь из школьных друзей или почитаю книгу. Может быть, посмотрю телевизор.

Отличие состоит в сопереживании. В обоих сценариях Боб обеспокоен чувствами сына. Возможно, его уже давно волнует, что Уильям сильно переживает, когда дети не берут его в игру, и он хочет, чтобы его сын стал менее чувствительным. Однако в первом сценарии Боб делает распространенную ошибку: выводит на первый план свою глобальную цель — изменение поведения Уильяма, и это ему мешает. Вместо того чтобы сопереживать, он критикует, читает мини-лекцию и предлагает совет, о котором его не просят. В результате благие намерения дают противоположный результат. Уильям уходит, чувствуя себя непонятым, еще более уязвленным и вообще тряпкой.

Во втором сценарии Бобу требуется время, чтобы выслушать сына и дать понять, что он понимает его переживания. Это помогает Уильяму почувствовать себя более комфортно и быть увереннее в себе. В конце концов, Уильям принимает те же решения, которые мог бы предложить его отец (найти другого приятеля, почитать книгу и т. д.), но он делает это самостоятельно, поэтому уходит более сильным и его самоуважение не страдает.

Именно так работает эмпатия. Когда мы пытаемся разобраться, что переживают наши дети, они ощущают поддержку и понимают, что мы на их стороне. Они пускают нас в свой мир только в том случае, если мы воздерживаемся от критики, не обесцениваем их чувства и не пытаемся отвлечь от целей. Они рассказывают нам, что

они чувствуют и о чем думают. Их мотивы перестают быть таинственными, мы лучше их понимаем, а они начинают больше нам доверять. Впоследствии, когда возникают конфликты, у нас уже есть точки соприкосновения, позволяющие совместно решать проблемы. Наши дети могут рискнуть и устроить совместный мозговой штурм. И в конце концов, может настать день, когда они будут готовы услышать наши предложения!

Если идея эмпатии в моем изложении кажется вам простой, то это потому, что она действительно проста. Эмпатия — это всего лишь способность поставить себя на место своего ребенка и отреагировать соответствующим образом. Но хотя сама идея проста, ее не всегда легко реализовать в повседневных отношениях.

Ниже я расскажу о пяти ступенях эмоционального воспитания, о тех шагах, которые родители делают, чтобы установить эмпатию в отношениях со своими детьми и повысить их эмоциональный интеллект. Итак, вам нужно:

1) понять эмоцию ребенка;
2) отнестись к эмоции как к возможности для сближения и обучения;
3) сочувственно выслушать ребенка и подтвердить обоснованность его чувств;
4) помочь ребенку правильно назвать свои эмоции;
5) обозначить пределы переживаний, одновременно помогая решить проблему.

В главе 4 вы найдете дополнительные стратегии эмоционального воспитания, а также описания распространенных ситуаций, при которых они не подходят. Кроме того, далее я привожу два теста для самооценки: один позволит вам оценить свою эмоциональную осознанность, а другой — свои навыки в качестве эмоционального воспитателя.

Шаг № 1: осознание эмоций ребенка

НАШИ ИССЛЕДОВАНИЯ ПОКАЗЫВАЮТ: для того чтобы родители могли понять, что чувствуют их дети, они должны научиться сначала осознавать свои эмоции. Но что значит «осознавать эмоции»? Открыто их выражать? Отказаться от защиты? Показать тайные уголки своей души, которые вы до сих пор скрывали? Закрытые мужественные отцы могут задать вопрос, что станет с их образом крутого мужчины, который они совершенствовали с начальных классов средней школы? Чего от них ожидают — что они начнут плакать над диснеевскими фильмами или обниматься с другими папами после футбола? Не в меньшей степени эта необходимость может взволновать и матерей, которые стараются быть добрыми и терпеливыми в состоянии стресса. Что произойдет, если они сконцентрируются на ощущении обиды или гнева? Начнут ворчать, жаловаться и злиться на своих детей? Перестанут проявлять любовь и преданность?

На самом деле люди могут быть эмоционально осознанными и хорошо приспособленными для эмоционального воспитания без необходимости чрезмерно выражать свои чувства или терять контроль над собой. Эмоциональная осознанность означает, что вы просто признаете эмоцию, когда ее ощущаете, можете идентифицировать свои чувства и разделяете эмоции других людей.

Как пол влияет на эмоциональную осознанность

На то, как люди выражают эмоции, частично влияет культурный фактор. Итальянцы и латиноамериканцы, как правило, более открытые и эмоциональные, чем сдержанные и мужественные японцы и скандинавы. Но культурные традиции не влияют на способность человека *чувствовать*. То, что люди не выносят на свет свою любовь, гнев или печаль, не означает, что они не испытывают этих чувств

или не способны распознавать и реагировать на них. И конечно, люди любой культурной традиции чувствительны к эмоциям своих детей.

Американские мужчины выросли в культуре, которая не поощряет проявление эмоций. И хотя мужчин зачастую считают бесчувственными скотами, не обращающими внимания на чувства женщин и детей, психологические исследования говорят о другом: несмотря на различия в способах *выражения* эмоций, мужчины и женщины испытывают очень похожие чувства.

Чтобы узнать, является ли один пол более чувствительным, чем другой, я и мои коллеги провели видеосъемку пар, обсуждавших конфликтные области своего брака[1]. Затем мы попросили каждого из партнеров просмотреть видео и описать по памяти свои ощущения во время разговора. Для оценки ответов мы использовали дисковую шкалу, содержавшую сегменты положительных и отрицательных эмоциональных состояний. Когда участники эксперимента видели моменты, в которые они ощущали печаль или гнев, они поворачивали диск в «отрицательную» сторону, в радостные моменты — в «положительную». По окончании мы снова прокручивали видео и просили их дать оценку чувствам супруга. Сравнивая ответы, мы смогли установить, насколько точно каждый из партнеров понимает эмоции другого. Удивительно, но оказалось, что мужья не хуже жен знают, что ощущают их супруги. Мы также попросили посторонних людей посмотреть и оценить наши видеозаписи и выяснили, что мужчины и женщины одинаково искусно отслеживают эмоциональный ответ. Кроме того, мы обнаружили, что люди, способные точно настраиваться на эмоции других людей, обладают интересной физиологической реакцией — они имитируют людей, которых наблюдают. Иными словами, когда испытуемого в нашем видеосюжете охватывал гнев и у него увеличивалась частота сердечных сокращений, у наиболее чутких наблюдателей тоже отмечалось ускорение сердечного ритма.

Причем мужчины и женщины давали одинаковые эмпатические физиологические реакции.

Если мужчины способны сопереживать и отвечать на эмоции так же, как женщины, то почему их считают бесчувственными? Ответ очевиден. У мужчин и женщин эмоции одинаковые, но мужчины обычно скрывают их от внешнего мира. Мы обнаружили, что женщины гораздо более свободно выражают свои чувства словами, мимикой и языком тела, тогда как мужчины чаще сдерживают, скрывают и преуменьшают их.

По одной из теорий, мужчины делают это потому, что общество требует, чтобы они были твердыми и суровыми, а также потому, что опасаются «потерять контроль». На самом деле некоторые мужчины берут на себя настолько искаженную роль защитника, что вообще отгораживаются от любого осознания эмоционального опыта. Правда, по моим наблюдениям, их немного — возможно, менее десяти процентов.

Нежелание сталкиваться с эмоциями имеет важные последствия для семейных отношений, но оно не мешает мужчинам стать хорошими эмоциональными воспитателями. По данным исследования, у большинства мужчин есть все для этого необходимое: внутренне они осведомлены о своих чувствах, имеют способность распознавать эмоции своих детей и реагировать на них и они способны к эмпатии. Для большинства мужчин стать эмоционально осознанным вовсе не означает приобрести новые навыки, нужно просто разрешить себе испытывать то, что уже есть.

Когда родители чувствуют, что теряют контроль

Неспособность выражать собственные чувства может стать камнем преткновения для родителей, которые боятся потерять контроль над негативными эмоциями, например гнев, печаль и страх. Такие

родители избегают выказывать свой гнев, в частности, из страха, что это только ухудшит ситуацию. Они могут бояться, что дети скопируют их манеру выходить из себя или отдалятся от них. Их может пугать перспектива причинить детям боль, физически или психологически.

В ходе нашего исследования мы заметили, что родители, которые боялись выпустить эмоции из-под контроля, обычно соответствовали по меньшей мере одной из следующих характеристик:

- Они часто испытывали эмоцию (гнев, печаль или страх).
- Они считали эту эмоцию слишком сильной.
- Пережив сильное чувство, они успокаивались с трудом.
- В тот момент, когда испытывали эмоции, они становились дезорганизованными и им было трудно выполнять свои обязанности.
- Они ненавидели свое поведение на фоне этих эмоций.
- Они всегда опасались выражать чувства.
- Обычно они действовали нейтрально (спокойно, с пониманием и сочувствием), но это было лишь игрой.
- Они считали, что чувства сами по себе разрушительны и даже аморальны.
- Они отдавали себе отчет в том, что им требуется помощь, чтобы справиться с эмоциями.

Такие мамы и папы могут пытаться компенсировать свои страхи, став «суперродителями» и скрывая эмоции от своих детей. (В то же время они могут часто проявлять гнев в отношении своих супругов, и обычно дети это видят). Пытаясь скрыть свой гнев, такие родители часто игнорируют или избегают эмоциональных моментов со своими детьми. Ирония в том, что, скрывая свои эмоции, эти родители воспитывают детей, которые значительно хуже справляются с отрицательными эмоциями, чем те дети, чьи родители проявляют

свои чувства. Так происходит потому, что дети растут эмоционально далекими от своих родителей и у них меньше моделей для подражания, при помощи которых они могли бы научиться эффективно справляться с трудными эмоциями.

Одним из таких примеров является Софи, женщина, с которой я познакомился в нашей родительской группе. Ее родители были алкоголиками, поэтому она страдала от низкой самооценки, что типично для людей из таких семей. Глубоко религиозная Софи вырастила в себе убеждение, что она может подняться над собственным уровнем воспитания и стать хорошим родителем через мученичество и бесконечную доброту. Однако постоянное самоотречение часто вынуждало ее бороться с чувствами обиды и разочарования. Она пыталась подавить эти эмоции, упрекая себя в эгоизме, но не могла полностью искоренить свои «эгоистичные» чувства. Иногда в состоянии стресса она выходила из себя, становясь необычайно резкой со своими детьми и назначая им несоразмерные их проступкам наказания. «Я понимаю, что мои истерики плохо на них сказываются, — говорит она, — но я не знаю, как остановиться. Я чувствую себя так, словно у меня две стороны — злая и добрая — и я не могу контролировать переключение между ними».

Софи пришла ко мне на консультацию после того, как у ее сына в школе начались неприятности из-за вспыльчивого характера. Только тогда она начала осознавать, какой вред ее отношение к эмоциям наносит детям. Постоянно отрицая свои чувства, она не научила детей справляться с такими распространенными отрицательными эмоциями, как гнев, обида и ревность. Изменения дались ей нелегко: пришлось научиться сознательно сосредоточиваться на мыслях и чувствах, которые она ранее считала эгоистичными, «нарциссическими» и даже грешными. Теперь она может позаботиться о своих чувствах, прежде чем они одержат верх и она выйдет из себя. Кроме того, Софи начала понимать, что контакт с собственными

негативными чувствами позволяет ей лучше помогать детям, когда они сердятся, грустят или боятся. «Это как в инструкции по технике безопасности в самолете, — объясняет она. — Сначала вы должны надеть кислородную маску себе и только потом своему ребенку».

Что могут сделать родители, которые боятся потерять контроль, чтобы быть в состоянии решать эмоциональные проблемы со своими детьми? Во-первых, помнить, что если ребенок делает то, что сводит их с ума, то проявлять свой гнев — это нормально. Самое главное — выразить свои чувства таким способом, который не разрушит отношения с детьми. Поступая таким образом, вы продемонстрируете две очень важные вещи: 1) сильные чувства можно выражать и регулировать и 2) поведение ребенка действительно имеет для вас значение. Гнев можно выпустить наружу, но только при условии, что вы проявляете уважение. Лучше избегать сарказма, презрения и уничижительных комментариев, потому что они снижают самооценку детей. Вы должны сосредоточиться на действиях ребенка, а не на его характере. Ваши комментарии должны быть конкретными и объяснять ребенку, какое влияние оказывают на вас его действия.

Кроме того, вы должны осознавать уровень своего эмоционального возбуждения. Если несмотря на то, что вы сходите с ума, вы можете продолжать рационально разговаривать со своим ребенком и достичь с ним понимания, то лучше довести беседу до конца. Скажите ему, что вы думаете, выслушайте его ответ и продолжайте обсуждение. Но если вы испытываете гнев, который не позволяет вам ясно мыслить, отпустите ситуацию и вернитесь к ней позже, когда успокоитесь. Еще один повод взять тайм-аут — ощущение, что вы находитесь на грани, а также разрушительные слова и поступки — например, если вы бьете или оскорбляете своих детей. Вы должны избегать телесных наказаний, сарказма, угроз, оскорбительных заявлений или слов презрения. Вместо того чтобы бить детей или

выдавать обидные комментарии, родители должны остановиться и пообещать вернуться к обсуждению сложного вопроса после того, как успокоятся. И очень важно: если вы чувствуете, что можете нанести своему ребенку серьезный физический или психологический вред, обратитесь за профессиональной консультацией.

Более подробно о вреде рукоприкладства я расскажу далее.

И наконец, если вы боитесь потерять контроль над собой, вспомните о целебной силе прощения. Время от времени все родители допускают ошибки, теряют самообладание, говорят или делают то, о чем позже сожалеют. Дети начинают понимать смысл фразы «прости меня» примерно с четырех лет, так что, если вы чувствуете угрызения совести, не упустите шанс вернуться и восстановить взаимоотношения. Скажите ребенку, что вы ощущали в момент инцидента и как чувствовали себя потом. Эта ситуация послужит положительным примером того, как нужно обращаться с чувством сожаления и раскаянием. Возможно, вы вместе сможете найти решение, которое поможет вам обоим предотвратить недоразумения и конфликты в будущем.

Помните о том, что дети, как правило, ждут от родителей близости и теплоты. Они заинтересованы в том, чтобы исправить отношения, и дают своим родителям много повторных шансов. Не забывайте также и о том, что умение прощать лучше всего работает в тех семьях, где дети могут показывать свое плохое настроение, а родители открыто прощают своих детей.

Рост эмоционального самосознания может продолжаться всю жизнь, но родители довольно быстро замечают положительные результаты применения эмоционального воспитания. Мать, которая, наконец, разрешает себе сердиться, гораздо легче позволяет переживать аналогичное чувство своему сыну. Как только отец признает, что способен переживать горе, ему станет легче слушать о печалях сына или дочери.

Тест для оценки эмоциональной осознанности

Следующий тест разработан для того, чтобы вы могли взглянуть на свою эмоциональную жизнь и понять, насколько вы позволяете себе испытывать гнев и печаль и как в целом относитесь к эмоциям. Подсчитав баллы в конце теста, вы сможете оценить уровень своей эмоциональной осознанности и ответить на вопрос, почему реагируете на эмоции других людей, особенно на эмоции вашего ребенка, именно так, как вы это делаете.

Гнев

Обратитесь к недавнему прошлому, скажем, к последним нескольким неделям вашей жизни. Подумайте о том, что вызывало у вас стресс и заставляло чувствовать разочарование, раздражение или гнев, а также о тех людях в вашей жизни, которые отвечали вам нетерпеливо, срывались, раздражались и выказывали гнев. Подумайте над мыслями, образами и основными ощущениями, возникающими в тот момент, когда вы сталкиваетесь с этими эмоциями в других и в себе. Прочитайте следующие утверждения и решите, насколько вы с ними согласны. Обведите соответствующий ответ (Д = Да, Н = Нет, НЗ = Не знаю).

1.	Я испытываю много разных видов гнева.	Д	Н	НЗ
2.	Я или спокоен, или взрываюсь и редко когда нахожусь в промежуточном состоянии.	Д	Н	НЗ
3.	Люди замечают, когда я немного раздражен.	Д	Н	НЗ
4.	Я задолго предчувствую появление гнева, ему предшествует плохое настроение или раздражение.	Д	Н	НЗ
5.	Я замечаю в других даже слабые признаки гнева.	Д	Н	НЗ

6.	Гнев отравляет.	Д	Н	НЗ
7.	Когда я в гневе, у меня появляется ощущение, будто я что-то сжимаю челюстями, откусываю и пережевываю.	Д	Н	НЗ
8.	Я ощущаю сигналы гнева в своем теле.	Д	Н	НЗ
9.	Чувства — это личное. Я стараюсь их не выражать.	Д	Н	НЗ
10.	Когда я злюсь, мне становится очень жарко.	Д	Н	НЗ
11.	Мое ощущение гнева похоже на паровой котел, в котором увеличивается давление.	Д	Н	НЗ
12.	Для меня гнев — это способ выпустить пар и снизить давление.	Д	Н	НЗ
13.	Я ощущаю гнев как давление, которое нарастает и никак не снижается.	Д	Н	НЗ
14.	Я боюсь, что в гневе могу потерять контроль над своими поступками.	Д	Н	НЗ
15.	Мой гнев несет послание окружающим, что они не могут мной помыкать.	Д	Н	НЗ
16.	Гнев — это мой способ стать серьезным и суровым.	Д	Н	НЗ
17.	Гнев дает мне энергию; мотивирует к решению проблем, помогает победить, а не быть побежденным.	Д	Н	НЗ
18.	Я держу свой гнев глубоко внутри.	Д	Н	НЗ
19.	Я считаю, что, если подавлять гнев, это приводит к неприятностям.	Д	Н	НЗ
20.	На мой взгляд, проявлять гнев столь же естественно, как прочищать горло.	Д	Н	НЗ
21.	Для меня гнев — это будто что-то горит и вот-вот взорвется.	Д	Н	НЗ
22.	Гнев как огонь, он может пожирать изнутри.	Д	Н	НЗ

23.	Я просто пережидаю гнев, пока он не растает.	Д	Н	НЗ
24.	Гнев — это разрушение.	Д	Н	НЗ
25.	Гнев — это некультурно.	Д	Н	НЗ
26.	Гнев — это будто тонешь.	Д	Н	НЗ
27.	Я не вижу большой разницы между гневом и агрессией.	Д	Н	НЗ
28.	Я считаю, что если ребенок злится, то это плохо и его надо наказать.	Д	Н	НЗ
29.	Энергия гнева должна найти выход, поэтому достаточно его просто выразить.	Д	Н	НЗ
30.	Гнев дает побуждение и энергию.	Д	Н	НЗ
31.	У меня гнев сочетается с болью. Если я в гневе, значит, мне причинили боль.	Д	Н	НЗ
32.	У меня гнев сочетается со страхом. Когда я злюсь, то в глубине души испытываю неуверенность.	Д	Н	НЗ
33.	Человек в гневе чувствует, что у него есть власть, он словно отстаивает себя.	Д	Н	НЗ
34.	Гнев — это в основном нетерпение.	Д	Н	НЗ
35.	Я не борюсь с гневом, я просто жду, и через некоторое время он проходит.	Д	Н	НЗ
36.	Для меня гнев означает беспомощность и разочарование.	Д	Н	НЗ
37.	Я держу свой гнев под замком.	Д	Н	НЗ
38.	Это стыдно, когда люди видят ваш гнев.	Д	Н	НЗ
39.	Гнев — это хорошо, если он находится под контролем.	Д	Н	НЗ
40.	Я считаю, что, если люди проявляют свой гнев, они пытаются зарыть свои отходы в других.	Д	Н	НЗ

41.	Избавление от гнева подобно изгнанию из тела чего-то очень неприятного.	Д	Н	НЗ
42.	Мне неудобно выражать свои эмоции.	Д	Н	НЗ
43.	Если человек здоров, он не будет злиться.	Д	Н	НЗ
44.	Гнев подразумевает взаимодействие или контакт.	Д	Н	НЗ

Печаль

Теперь вспомните о недавних случаях, когда вы переживали печаль, уныние или подавленность. Вспомните знакомых вам людей, которые жаловались на печаль, депрессию или меланхолию. Какие мысли, образы и чувства приходят вам на ум, когда вы думаете о печали, своей и других людей? Прочтите каждое из следующих утверждений и обведите ответы, которые лучше всего отражают вашу точку зрения.

1.	В целом печаль отравляет.	Д	Н	НЗ
2.	Печаль как болезнь, а избавление от печали — это как выздоровление.	Д	Н	НЗ
3.	Когда мне грустно, я хочу быть один.	Д	Н	НЗ
4.	Я испытываю много разновидностей печали.	Д	Н	НЗ
5.	Я могу сказать, когда мне немного грустно.	Д	Н	НЗ
6.	Я могу сказать, когда другие люди испытывают хотя бы слабую печаль.	Д	Н	НЗ
7.	Мое тело подает мне громкие и отчетливые сигналы, что у меня будет грустный день.	Д	Н	НЗ
8.	Я считаю печаль продуктивной. Она дает сигнал замедлиться.	Д	Н	НЗ

9.	Я думаю, что печаль — это хорошо. Она подсказывает, что в жизни чего-то не хватает.	Д	Н	НЗ
10.	Печаль — это естественная часть ощущения потери и горя.	Д	Н	НЗ
11.	Печаль хороша, если она быстро заканчивается.	Д	Н	НЗ
12.	Печаль помогает очиститься.	Д	Н	НЗ
13.	Печаль бесполезна.	Д	Н	НЗ
14.	Нет ничего лучше, чем выплакаться.	Д	Н	НЗ
15.	Печаль — это не то, что следует растрачивать на мелочи.	Д	Н	НЗ
16.	Печаль имеет свои причины.	Д	Н	НЗ
17.	Печаль означает слабость.	Д	Н	НЗ
18.	Печаль означает, что вы можете чувствовать или сопереживать.	Д	Н	НЗ
19.	Ощущение печали — это ощущение беспомощности или безнадежности.	Д	Н	НЗ
20.	Если вам грустно, то говорить с людьми бесполезно.	Д	Н	НЗ
21.	Иногда я просто как следует плачу.	Д	Н	НЗ
22.	Печаль меня пугает.	Д	Н	НЗ
23.	Показать людям, что вам грустно, означает потерять контроль над ситуацией.	Д	Н	НЗ
24.	Если вы можете сохранять контроль над собой, то печаль может быть удовольствием.	Д	Н	НЗ
25.	Свою печаль лучше никому не показывать.	Д	Н	НЗ
26.	Печаль — это насилие над личностью.	Д	Н	НЗ

27.	Печальные люди должны оставаться в одиночестве, как в карантине.	Д	Н	НЗ
28.	Противоядие от печали — действовать так, будто вы счастливы.	Д	Н	НЗ
29.	Если хорошо подумать, то одну эмоцию можно преобразовать в другую.	Д	Н	НЗ
30.	Я всегда стараюсь быстрее перестать грустить.	Д	Н	НЗ
31.	Печаль заставляет задуматься.	Д	Н	НЗ
32.	Печаль ребенка — это его отрицательная черта.	Д	Н	НЗ
33.	На печаль ребенка лучше не реагировать.	Д	Н	НЗ
34.	Иногда, когда мне грустно, я испытываю отвращение к себе.	Д	Н	НЗ
35.	На мой взгляд, эмоции есть всегда, они являются частью жизни.	Д	Н	НЗ
36.	Контролировать себя означает быть оптимистичным, позитивным и не печалиться.	Д	Н	НЗ
37.	Чувства — это личное, они не предназначены для публики.	Д	Н	НЗ
38.	Если вы эмоциональны с детьми, то легко можете потерять контроль и начать их оскорблять.	Д	Н	НЗ
39.	Лучше не зацикливаться на отрицательных эмоциях, а подчеркивать положительные.	Д	Н	НЗ
40.	Чтобы избавиться от отрицательных эмоций, нужно заняться повседневными делами.	Д	Н	НЗ

Подсчет баллов

Люди, которые осознают гнев и печаль, говорят об этих эмоциях особо. Они легко обнаруживают их в себе и в других, различают нюансы и позволяют этим эмоциям быть частью своей жизни. Такие люди

обычно реагируют на менее интенсивные проявления гнева или печали у своих детей, чем люди с более низким уровнем осознания эмоций.

Можете ли вы хорошо разбираться в одной эмоции и ничего не понимать в другой? Это вполне возможно. Понимание не одномерно и может меняться с течением времени.

ГНЕВ. Чтобы подсчитать свои баллы, сложите все ответы «да» на вопросы из списка № 1, а затем вычтите из полученного числа количество ответов «да» на вопросы из списка № 2. Списки приведены ниже. Чем выше оценка, тем лучше вы разбираетесь в эмоции.

Список № 1

1, 3, 4, 5, 7, 8, 10, 11, 12, 15, 16, 17, 19, 20, 29, 30, 31, 32, 33, 44.

Список № 2

2, 6, 9, 13, 14, 18, 21, 22, 23, 24, 25, 26, 27, 28, 34, 35, 36, 37, 38, 39, 40, 41, 42, 43.

Если вы ответили «не знаю» более десяти раз, вам нужно работать над лучшим осознанием гнева в себе и других.

ПЕЧАЛЬ. Чтобы подсчитать свои баллы, сложите все ответы «да» на вопросы из списка № 1, а затем вычтите из полученного числа количество ответов «да» на вопросы из списка № 2. Списки приведены ниже. Чем выше оценка, тем лучше вы разбираетесь в эмоции.

Список № 1.

4, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 12, 16, 18, 21, 24, 31, 35.

Список № 2.

1, 2, 3, 11, 13, 14, 15, 17, 19, 20, 22, 23, 25, 26, 27, 28, 29, 30, 32, 33, 34, 36, 37, 38, 39, 40.

Если вы ответили «не знаю» более десяти раз, вам нужно работать над лучшим осознанием печали в себе и других.

Советы по осознанию эмоций

Пройдя тест, вы можете обнаружить, что хотите лучше осознавать свою эмоциональную жизнь. Обычные способы добраться до своих чувств включают медитацию, молитву, ведение дневника и формы художественного выражения, такие как игра на музыкальных инструментах или рисование. Имейте в виду, что развитие эмоциональной осознанности требует пребывания в одиночестве, того, на что часто не хватает времени у современных занятых родителей. Напомните себе, что время, проведенное в одиночестве, может помочь вам стать лучшим родителем, и тогда это не покажется прихотью. Супруги могут по очереди гулять с ребенком или уезжать с ним на выходные, а родители, не живущие вместе, могут передавать уход за ребенком друг другу.

Еще одним хорошим способом лучше осознавать свои чувства является ведение «дневника эмоций». Ниже вы найдете таблицу, где приводится примерный контрольный список чувств, которые вы можете отслеживать по мере их возникновения. В дополнение к контрольному списку можно вести краткий дневник эмоций для записи своих мыслей и чувств. Дневник помогает узнавать, какие события и мысли вызывают ваши эмоции, и о том, как вы на них реагируете. Вы можете вспомнить, когда в последний раз плакали или теряли терпение? Что послужило поводом? Что вы чувствовали? Знали ли о ваших чувствах окружающие? Обсуждали ли вы с кем-то этот случай? Ответы на эти и другие вопросы можно отмечать в дневнике эмоций. Дневник можно использовать и для того, чтобы фиксировать свои реакции на эмоции окружающих, особенно на эмоции ваших детей. Заносите в дневник описание своей реакции каждый раз, когда видите, как ваш ребенок сердится, грустит или боится.

Дневник эмоций может быть полезен и тем, кто боится собственных эмоциональных реакций, поскольку процесс обозначения

и описания эмоции на бумаге помогает определять их содержание. Эмоции, которые когда-то казались таинственными и неконтролируемыми, обретают границы и пределы. Наши чувства становятся более управляемыми и не кажутся нам такими страшными.

Работая с дневником эмоций, обращайте внимание, какие мысли, образы и слова вызывают ту или иную эмоцию. Черпайте идеи в метафорах, которые вы выбираете, чтобы описать свои чувства. Возможно, ваш гнев или гнев вашего ребенка пугают вас потому, что кажутся вам разрушительным? Или вы считаете его мощным активатором действий? О чем говорят эти образы? Готовы ли вы принять и свои отрицательные эмоции и поработать с ними? Удалось ли вам понять, как вы относитесь к эмоции и что хотели бы изменить?

Неделя:

Эмоции:	Понедельник	Вторник	Среда	Четверг	Пятница	Суббота	Воскресенье
Счастье							
Привязанность							
Интерес							
Возбуждение							
Гордость							
Желание							
Любовь							
Меня любят							
Благодарность							
Стресс							
Травма							
Печаль							
Раздражение							
Гнев							
Жалость							
Отвращение							
Вина							
Зависть							
Сожаление							
Стыд							

Понимание эмоций своих детей

Родители, которые осознают собственные эмоции (неважно, насколько они сильные), могут использовать свою восприимчивость, чтобы настраиваться на чувства детей. Но даже им нужно быть готовыми к тому, что не всегда удастся легко понять чувства своего ребенка. Дети часто выражают эмоции косвенно, что не всегда понятно взрослым. Но если слушать их внимательно и с открытым сердцем, то удастся расшифровать сообщения, которые дети бессознательно прячут в играх и повседневном поведении.

Дэвид, участник одной из наших родительских групп, рассказал о случае с его семилетней дочерью Карли, и мы помогли ему найти корни ее гнева, показав, что ей было нужно. Весь день Карли была «в мрачном настроении», которое она объясняла дракой со своим четырехлетним братом. Обидевшись на него по всем возможным воображаемым поводам, включая классический («Джимми опять на меня смотрит»), Карли при каждом удобном случае пыталась представить Джимми злодеем, хотя тот не делал ничего плохого. Когда Дэвид спросил Карли, почему она так сердита на своего добродушного брата, она заплакала, но ничего не ответила. Чем больше вопросов он задавал, тем сильнее она оборонялась.

Вечером Дэвид пришел в комнату к Карли, чтобы уложить ее спать, и снова увидел, что она дуется. Он открыл шкаф, чтобы достать ей пижаму, и нашел лишь одну чистую — старую и застиранную, из которой дочь уже выросла. «Как ты думаешь, эта подойдет?» — спросил он с легкой улыбкой, протягивая пижаму своей высокой девочке. Чтобы Карли смогла надеть пижаму, Дэвид принес ножницы, и они вместе отрезали от пижамы «носки». «Не могу поверить, что ты так быстро растешь, — сказал он ей. — Ты стала такой большой».

Через пять минут Карли присоединилась к семье на кухне, чтобы перекусить перед сном. «Она стала другим ребенком, — вспоминает

Дэвид, — болтливой и оптимистичной. Ей даже удалось пошутить с Джимми».

«Пока мы разбирались с пижамой, что-то произошло, но я не знаю что», — сказал он группе. После обсуждения причина стала очевидна: серьезная и чувствительная Карли всегда ревновала к очаровательному добродушному Джимми. И в тот день по какой-то причине ей особенно не хватало уверенности в себе, в том, какое место она занимает в семье. Возможно, Карли хотела знать, что Дэвид любит ее как-то особенно, не так, как Джимми, поэтому ласковое замечание отца о том, что она быстро растет, вернуло ей душевное равновесие.

Эмоции детей, так же как и всех остальных людей, имеют определенные причины, независимо от того, могут они их сформулировать или нет. Каждый раз, когда мы видим, что наши дети злятся или расстраиваются по поводу, который кажется нам несущественным, мы должны сделать шаг назад и постараться увидеть общую картину того, что происходит в их жизни. Трехлетний ребенок не может сказать: «Прости, мама, что в последнее время я так капризничал — я испытывал сильный стресс после перехода в новый детский сад». Восьмилетний, наверное, тоже не скажет: «Я чувствую сильное напряжение, когда слышу, как вы с папой ссоритесь из-за денег», но тем не менее он это чувствует.

У детей в возрасте семи лет и младше ключи к чувствам часто обнаруживаются в играх-фантазиях. Игра понарошку с использованием различных образов, сцен и реквизита позволяет детям безопасно выражать разные эмоции. Помню, как моя дочь Мория, когда ей было четыре года, использовала для этого свою куклу Барби. Играя в ванне с куклой, она сказала мне: «Барби очень боится, когда ты злишься». Это был ее способ начать важный разговор о том, что вызывает мой гнев, как я в эти моменты повышаю голос и как она себя при этом чувствует. Благодарный за возможность обсудить эту тему, я заверил

Барби (и свою дочь), что не хотел ее напугать и что мой гнев не означает, что я ее не люблю. Поскольку Мория говорила от лица Барби, я обращался и утешал куклу. Думаю, что так Мории было проще рассказать, как она себя чувствует, когда я сержусь.

Не все сообщения детей легко расшифровываются. Тем не менее бо́льшую часть своих страхов, таких как страх, что их бросят, страх болезни, травмы или смерти, они прорабатывают с помощью игр. (Стоит ли удивляться, что детям нравится играть, словно они обладают волшебной силой героев мультсериалов.) Внимательные родители могут уловить эти сигналы во время игры, а позже завести о них разговор и утешить ребенка.

Признаки детского эмоционального истощения могут также выражаться в переедании, потере аппетита, ночных кошмарах, жалобах на головные боли или боли в животе. Дети, которые в течение некоторого времени пользовались горшком, могут внезапно опять начать мочиться в постель.

Если вы предполагаете, что ваш ребенок испытывает печаль, гнев или страх, поставьте себя на его место, чтобы увидеть мир его глазами. Например, когда умирает домашнее животное, *вы* знаете, что со временем горе пройдет, поскольку обладаете значительно бо́льшим жизненным опытом, но ребенок, который столкнулся с этим событием впервые, может испытать очень сильное потрясение. Конечно, вы не можете устранить разницу в опыте, но можете напомнить себе, что ваш ребенок значительно более уязвим.

Когда вы открываете сердце и чувствуете то же, что ваш ребенок, вы испытываете эмпатию, которая служит основой эмоционального воспитания. Если сможете разделить эмоцию со своим ребенком, несмотря на трудные или неудобные ощущения, то вам откроется возможность сделать и следующий шаг — использовать эмоциональный момент, чтобы установить доверие и предложить ему свое руководящее участие.

Шаг № 2: эмоция как средство для сближения и обучения

ГОВОРЯТ, ЧТО ЧАСТЬЮ КИТАЙСКОГО ИЕРОГЛИФА, обозначающего «возможность», является иероглиф «кризис». Нигде эта связь не прослеживается так отчетливо, как в роли родителя. Что бы ни стало причиной кризиса — лопнувший воздушный шарик, неспособность к математике или предательство друга, — негативные переживания всегда служат превосходной возможностью для сопереживания и сближения со своими детьми, а также предоставляют шанс научить их управлять своими чувствами.

Для многих родителей сама идея, что детские негативные эмоции являются возможностью для сближения и обучения, служит облегчением, освобождением и великим «вот оно!». Нам больше не нужно считать гнев своих детей вызовом нашей власти, детские страхи — свидетельством нашей некомпетентности как родителей, а их печаль — как «еще одну чертову проблему, с которой я должен сегодня разобраться».

Как справедливо заметил один из отцов, принимавших участие в нашей программе эмоционального воспитания, когда ребенок испытывает печаль, гнев или страх, он больше всего нуждается в родителях. А возможность успокоить расстроенного ребенка как ничто другое позволяет нам «почувствовать себя родителями». Признавая эмоции своих детей, мы обучаем их искусству самоуспокоения, которым они будут пользоваться в течение всей своей жизни.

Некоторые родители совершают ошибку, пытаясь игнорировать негативные чувства своих детей в надежде, что те сами пройдут. С эмоциями это происходит редко. Теперь вы знаете, что негативные чувства рассеиваются, если дети могут поговорить о своих эмоциях, назвать их и почувствовать, что их понимают. Мой совет:

улавливать негативные чувства как можно раньше, до того, как они достигнут критической точки и спровоцируют кризис. Если ваш пятилетний ребенок нервничает из-за предстоящей поездки к стоматологу, то лучше разобрать этот страх за день до визита, чем ждать, пока он сядет в стоматологическое кресло и устроит истерику. Если ваш двенадцатилетний ребенок завидует, что его лучшего друга взяли в бейсбольную команду, а его нет, то лучше обсудить с ним это чувство, чем позволить ему закипеть и на следующей неделе рассориться с другом.

Обращаясь к чувствам, пока те еще не набрали силу, вы получаете возможность тренировать умение выслушать и получать навыки решения проблем. Проявляя интерес и озабоченность каждый раз, когда ваш ребенок ломает игрушку или получает царапину, вы закладываете кирпичик в здание ваших взаимоотношений. Ребенок понимает, что вы его союзник, вы учитесь сотрудничать и в случае большого кризиса сможете вместе ему противостоять.

Шаг № 3: сочувственное выслушивание и подтверждение обоснованности чувств ребенка

ЕСЛИ ВЫ ВИДИТЕ, что сложилась подходящая ситуация, чтобы создать близость и начать обучение способам решения проблем, то должны быть готовы перейти к самому важному этапу эмоционального воспитания — сочувственному выслушиванию.

В этом контексте слово «выслушивание» имеет гораздо более широкое значение. Сочувствующие слушатели используют глаза, чтобы наблюдать за физическими проявлениями эмоций своих детей, воображение, чтобы взглянуть на ситуацию с точки зрения ребенка, и слова, чтобы обозначить эмоцию успокаивающим, некритическим

ответом, показывающим, что ребенка услышали. Но самое главное, они используют свои сердца, чтобы прочувствовать, то, что чувствуют их дети.

Настроиться на волну эмоций ребенка означает обратить внимание на язык его телодвижений, выражение его лица и жесты. Вы видите наморщенный лоб, напряженную челюсть или постукивание ногой? Что они говорят о самочувствии ребенка? Имейте в виду, ваш ребенок тоже умеет читать язык телодвижений. Поэтому, если ваша цель поговорить непринужденно и с заботой, примите позу, которая об этом скажет.

Сядьте на одном уровне с ребенком, сделайте глубокий вдох, расслабьтесь и сосредоточьтесь. Ваше внимание даст ребенку знать, что вы серьезно относитесь к его проблеме и готовы потратить на нее свое время.

Когда ребенок рассказывает вам о своих чувствах, покажите, что вы его слышите и вам это интересно. Так вы дадите ему понять, что считаете его чувства обоснованными. Давайте рассмотрим пример: в день рождения Ника ему по почте приходит посылка, на что его четырехлетний брат Кайл гневно реагирует: «Это несправедливо!» Как правило, в этих случаях отец мальчиков объясняет, что со временем это *будет* справедливо: «Когда придет твой день рождения, бабушка тоже пришлет тебе посылку», — говорит папа.

Это утверждение, безусловно, объясняет логику ситуации, но оно категорически отрицает чувства Кайла в данный момент. Сейчас его самое сильное чувство — ревность по поводу посылки, и Кайл, скорее всего, сердится, что его отец не понимает этого.

Представьте себе, насколько бы изменилось самочувствие Кайла, если бы его папа ответил на вспышку гнева простым наблюдением: «Ты хочешь, чтобы бабушка прислала пакет и тебе? Бьюсь об заклад, ты немного завидуешь». «Да, — думает Кайл, — это верно. Даже если это день рождения Ника и нужно относиться к посылке спокойно,

я все равно чувствую ревность. Папа это понимает». С этого момента Кайл чувствует себя лучше и может услышать объяснения отца, что со временем все будет справедливо.

У одной из мам — участниц нашей родительской группы был аналогичный опыт: ее дочь пришла домой из школы с жалобой — «Меня никто не любит». «Мне было так трудно с ней не спорить, — сказала мать, — ведь я знаю, что она очень популярна в школе. Но вместо того чтобы спорить, я выслушала ее и посочувствовала, и кризис миновал за минуту. Я поняла, что, когда речь идет о чувствах, логика не помогает. Оттого что я ее выслушала, пользы было гораздо больше».

А вот еще один пример положительного эффекта от способности выслушать и посочувствовать, взятый из рассказа о разговоре другой мамы с девятилетней дочерью Меган. Обратите внимание, что она в первую очередь признала чувства своей дочери.

Меган: Я не хочу завтра идти в школу.

Мама: Нет? Странно. Обычно тебе нравится ходить в школу. Наверное, тебя что-то беспокоит.

Меган: Да, вроде того.

Мама: А что тебя беспокоит?

Меган: Я не знаю.

Мама: Тебя что-то беспокоит, но ты не знаешь точно что?

Меган: Да.

Мама: Кажется, ты чувствуешь себя немного напряженной.

Меган (со слезами): Да. Может быть, это из-за Дон и Пэтти.

Мама: Что-то случилось в школе с Дон и Пэтти?

Меган: Сегодня на перемене Дон и Пэтти не обращали на меня никакого внимания.

Мама: О, это должно было тебя обидеть.

Меган: Я и обиделась.

Мама: Создается впечатление, что ты не хочешь идти завтра в школу потому, что беспокоишься, что Дон и Пэтти опять не станут обращать на тебя внимания.

Меган: Да. Каждый раз, когда я к ним подходила, они просто уходили и начинали делать что-то другое.

Мама: О боже. Если бы мои друзья так поступили со мной, я бы чувствовала себя ужасно.

Меган: Я себя так и чувствовала. Я была готова заплакать.

Мама: О, дорогая *(обнимая ее)*, мне так жаль, что с тобой это случилось. Я вижу, тебе очень грустно и ты сердишься, что твои друзья так к тебе относятся.

Меган: Так и есть. Я не знаю, что мне делать завтра. Я не хочу идти в школу.

Мама: Потому что не хочешь, чтобы друзья снова тебя обидели.

Меган: Да, я всегда с ними играю. У всех есть свои друзья.

В ходе разговора Меган все более подробно рассказывала матери о том, что произошло. Мать Меган, описывая этот случай в группе, упомянула, что она несколько раз хотела сказать дочери, что делать, например: «Не волнуйся, завтра Дон и Пэтти снова будут с тобой играть» или «Да черт с ними. Найди себе новых друзей». Но она сопротивлялась своему желанию, потому что хотела донести до Меган, что понимает ее, и дать дочери возможность самой найти ответы.

Я считаю, что она поступила правильно. Если бы она сказала Меган, что беспокоиться не о чем или предложила простое решение, это означало бы, что она считает проблему дочери несущественной и глупой. Вместо этого Меган обрела доверенное лицо и получила утешение.

Выслушав Меган и поразмыслив над тем, что говорила ей дочь, мать начала думать, как справиться с ситуацией. А поскольку Меган

знала, что мать поняла ее проблему, она стала более восприимчивой к ее советам. Вот как выглядела остальная часть разговора:

Меган: Я не знаю, что делать.

Мама: Хочешь, чтобы я помогла тебе придумать выход?

Меган: Да.

Мама: Ты можешь поговорить с Дон и Пэтти о том, что ты чувствуешь, когда тебя игнорируют.

Меган: Думаю, что не смогу. Мне будет ужасно неудобно.

Мама: Да, я понимаю, почему ты так себя чувствуешь. Это требует много мужества. Даже не знаю... Давай вместе подумаем. (Проходит некоторое время, пока мать растирает дочери спину.)

Мама: Может быть, ты можешь просто подождать и посмотреть, что произойдет. Ты знаешь Дон: один день она может быть ужасно противной, а на следующий снова самой собой. Может быть, завтра она поведет себя лучше.

Меган: А если нет?

Мама: Я не знаю. У тебя есть еще идеи?

Меган: Нет.

Мама: Ты не хочешь поиграть с кем-нибудь еще?

Меган: Нет.

Мама: А что было на детской площадке?

Меган: Просто играли в кик-бол.

Мама: Ты любишь играть в кик-бол?

Меган: Я никогда в него не играю.

Мама: О!

Меган: Криста всегда играет.

Мама: Ты имеешь в виду Кристу, твою подругу по лагерю?

Меган: Да.

Мама: Я видела вас с Кристой в лагере, ты вообще ее не стеснялась. Может быть, тебе стоит попросить ее научить тебя играть?

Меган: Может быть.

Мама: Хорошо. Одна идея у тебя уже есть.

Меган: Да, возможно, она сработает. А если нет?

Мама: Кажется, ты все еще беспокоишься. Как будто боишься, что тебе будет не с кем играть и ты не будешь знать, чем себя занять.

Меган: Да.

Мама: Ты можешь придумать какую-нибудь игру, чтобы играть одной?

Меган: Например, скакалку?

Мама: Да, прыгать через скакалку.

Меган: Я могла бы взять скакалку на всякий случай.

Мама: Тогда, если ты не будешь играть с Дон и Пэтти или кик-бол не сработает, ты могла бы заниматься со скакалкой.

Меган: Да.

Мама: Может, тебе положить скакалку в рюкзак прямо сейчас, чтобы ты ее не забыла?

Меган: Хорошо. Могу я позвонить Кристе и узнать, сможет ли она прийти завтра после школы?

Мама: Это отличная идея.

Проявив сочувствие и дав Меган время сделать собственные выводы, мать подвела дочь к вполне приемлемым вариантам решения ее проблемы.

Помните, что в момент, когда ребенок переживает сильные эмоции, взаимный обмен простыми наблюдениями работает лучше, чем «прощупывание». Вы спросите дочь: «Почему тебе грустно?», но она может ничего об этом не знать. Она еще ребенок, у нее нет за плечами многих лет самоанализа, поэтому и готового ответа у нее нет. Возможно, она расстроена из-за ссоры родителей, или потому, что чувствует себя уставшей, или просто беспокоится о предстоящем

экзамене по музыке. Вполне вероятно, что она не в состоянии сформулировать ответ, а даже если и знает его, то может волноваться, что он недостаточно оправдывает испытываемое ею чувство. Если вы начнете ее расспрашивать, она, скорее всего, замкнется. Поэтому лучше всего просто озвучивать то, что вы видите. Например, скажите: «Кажется, ты сегодня немного устала» или «Я заметил, что ты нахмурилась, когда я упомянул о концерте» — и ждите ответа.

Желательно избегать вопросов, на которые вы уже знаете ответ. Так, вопросы «Во сколько ты пришла домой прошлым вечером?» или «Кто сломал лампу?» задают тон недоверия и провоцируют ребенка на ложь. Разговор лучше начать с прямого наблюдения, например: «Ты сломала лампу, и я очень расстроен» или «Вчера ты вернулась после часа ночи, я считаю, что это неприемлемо».

Эффективным способом продемонстрировать свое понимание может быть пример из собственной жизни. Возьмем Кайла, маленького мальчика, которого расстроил подарок, присланный бабушкой брату на день рождения. Представьте, что его отец сказал: «Раньше, когда я был маленьким, я тоже ревновал, если тетя Мэри получала подарок». Эта фраза позволила бы Кайлу понять, что его эмоции обоснованны, так как даже папа их испытывал. И теперь, когда он чувствует себя понятым, он может принять утешительное объяснение отца, что «бабушка пришлет подарок и на его день рождения».

Шаг № 4: помочь ребенку обозначить эмоцию словами

СЛЕДУЮЩИЙ ПРОСТОЙ, НО ЧРЕЗВЫЧАЙНО ВАЖНЫЙ шаг эмоционального воспитания состоит в том, чтобы помочь детям назвать эмоции, которые они испытывают. В приведенных выше примерах отец Кайла помог ему определить свое неприятное чувство как ревность. Мама Меган использовала много названий, чтобы помочь дочери

определить ее проблему, в том числе «напряжение», «беспокойство», «боль», «злость», «печаль» и «страх». Помощь в обозначении эмоции позволяет детям превратить аморфное, страшное, неприятное чувство в нечто определимое, имеющее границы и являющееся нормальной частью повседневной жизни. Гнев, печаль и страх становятся переживаниями, которые есть у всех и с которыми все справляются.

Обозначение эмоции словами идет рука об руку с сочувствием. Родитель видит своего ребенка в слезах и говорит: «Наверное, тебе очень грустно?» С этого момента ребенок не только чувствует, что его поняли, но у него также есть слово, чтобы описать то сильное чувство, которое он испытывает.

По данным исследований, обозначение эмоции обладает успокаивающим действием на нервную систему и помогает детям быстрее восстановиться после неприятных инцидентов. Я точно не знаю, как это происходит, но предполагаю, что в тот момент, когда мы говорим об эмоции, подключается левая доля мозга, где находятся центры языка и логики, что помогает нам сосредоточиться и успокоиться.

Как я упоминал ранее, обучение ребенка самоуспокоению приносит огромную пользу. Поэтому мой совет родителям: помогайте своим детям находить слова, позволяющие описать их чувства. Это не означает, что детям нужно рассказывать, что и как они должны чувствовать. Ваша задача — расширить словарный запас так, чтобы ребенок мог выразить то, что он чувствует. Чем точнее дети смогут выразить свои чувства словами, тем лучше, так что помогите им научиться правильно их обозначать. Например, если ребенок зол, он может одновременно ощущать разочарование, ярость или ревность, он может чувствовать, что его предали. Когда вашей дочери грустно, она может чувствовать боль, одиночество, ревность, пустоту или уныние.

Помните, что люди часто испытывают смешанные эмоции, и для некоторых детей это может быть само по себе мучительным. Так, ребенок, который едет в лагерь, может гордиться своей независимостью

и одновременно бояться, что будет скучать по дому. «Все остальные счастливы, а я чувствую тревогу, — думает он. — Может быть, со мной что-то не так?» В таких ситуациях родители могут предложить ребенку изучить весь спектр испытываемых им эмоций и заверить его, что испытывать противоречивые чувства — это совершенно нормально.

Шаг № 5: введение ограничений + помощь в решении проблемы

ВЫ ВЫСЛУШАЛИ РЕБЕНКА, помогли ему понять и озвучить его эмоции и, скорее всего, обнаружили, что перешли к решению проблемы. Этот процесс также состоит из пяти шагов: 1) введение ограничений; 2) определение целей; 3) обдумывание возможных решений; 4) оценка предложенных решений на основе ценностей вашей семьи и 5) помощь ребенку в выборе решения.

На первый взгляд этот процесс может показаться довольно громоздким, но с практикой все действия становятся автоматическими и выполняются достаточно быстро. Так что смело используйте его для решения проблем вместе с детьми.

Вы можете направлять своего ребенка, но не удивляйтесь, если с опытом он возьмет на себя ведущую роль и начнет решать сложные проблемы самостоятельно.

Введение ограничений

Для маленьких детей процесс решения проблемы зачастую начинается с того, что родители устанавливают ограничения на неподобающее поведение. Например, ребенок испытывает разочарование и выражает негативные чувства в неприемлемой форме — бьет приятеля, ломает игрушку или обзывается. После того как родители

признают эмоции, лежащие в основе недостойного поведения, и помогут ему их назвать, они должны объяснить ребенку, что такого рода поведение неуместно и непозволительно, а затем направить его на поиск более подходящих способов регулирования своих негативных чувств.

«Тебя бесит, что Дэнни забрал у тебя игру, — может сказать отец. — Меня бы это тоже взбесило. Но бить его неправильно. Что ты можешь сделать вместо этого?» Или: «Это нормально испытывать ревность из-за того, что твоя сестра запрыгнула на переднее сиденье раньше тебя, тем не менее ты не должен ее обзывать. Ты можешь придумать какой-нибудь другой способ справиться со своими чувствами?»

Как учил Гинотт, детям важно объяснить, что проблемой являются не их *чувства*, а их *плохое поведение*. Все чувства и все желания приемлемы, но их нужно правильно выражать. Таким образом, работа родителей заключается в определении границ действий, а не желаний.

Помните, детям нелегко изменить свое ви́дение ситуации. Печаль, страх, гнев или любые другие эмоции ребенка не исчезнут просто потому, что мама или папа сказали: «Прекрати плакать» или «Ты не должен так себя чувствовать». Если мы указываем ребенку, как он *должен* чувствовать, то вызываем у него *недоверие* к своим чувствам в данной ситуации, что приводит к появлению неуверенности в себе и потере самоуважения. С другой стороны, когда мы говорим ребенку, что он чувствует правильно, но ему нужны другие способы *выражения* — мы сохраняем его характер и поддерживаем чувство собственного достоинства. Кроме того, он знает, что с ним рядом находится понимающий взрослый, который собирается ему помочь перейти от переполняющего его чувства к поиску решения.

Какие типы поведения родитель должен ограничивать? Гинотт не дает жестких правил, и я с ним согласен: родители должны устанавливать правила, основанные на системе ценностей своей семьи. Однако Гинотт дает рекомендации, что ребенку следует разрешать.

Он называет их «принятием детскости детей»[2]. Например, родители должны принимать, что «на нормальном ребенке чистая майка скоро станет грязной, что нормальным средством передвижения ребенка является бег, а не ходьба, что дерево для того, чтобы по нему лазить, а зеркало — чтобы строить рожи». Разрешение вести себя так «дает уверенность и увеличивает способность выражать чувства и мысли». Но не путайте его со вседозволенностью. Под вседозволенностью Гинотт подразумевает приятие нежелательных действий, таких как деструктивное поведение. Вседозволенность следует избегать, потому что она «вызывает беспокойство и всё возрастающие требования, которые не могут быть удовлетворены».

Гинотт также предлагает родителям создать свою систему правил, состоящую из трех зон — зеленой, желтой и красной.

Зеленая зона охватывает поведение, которое разрешено и желательно. Мы хотим, чтобы наши дети действовали именно так, поэтому легко даем разрешение.

Желтая зона — это поступки, которые в целом не разрешаются, но мы можем с ними смириться, если они происходят по одной из двух причин. Первая — это «отклонение при обучении». Ваш четырехлетний малыш не может спокойно высидеть всю службу в церкви, но вы ожидаете, что со временем ему это удастся. Вторая — «отклонение в сложные моменты». Например, пятилетний ребенок устраивает истерики во время простуды, или подросток бросает вызов власти матери во время развода родителей. Вы не можете одобрить эти типы поведения и должны дать знать об этом ребенку. Но вы можете сказать, что терпите его поведение из-за исключительных обстоятельств.

Красная зона — это недопустимое поведение. Оно включает в себя действия, которые опасны для благополучия вашего ребенка или окружающих. Сюда входит поведение, которое является незаконным, аморальным, неэтичным или социально неприемлемым.

Устанавливая ограничения, родители должны объяснить ребенку возможные последствия его поведения. Последствиями хорошего поведения могут быть положительное внимание, похвала, привилегии или награды. Последствиями плохого поведения может стать отказ во внимании, лишение привилегий или отсутствие наград. Дети лучше всего реагируют, если оценка их поступков бывает последовательной, справедливой и соответствующей их поведению.

Так, для маленьких детей в возрасте от трех до восьми лет популярным методом наказания за плохое поведение является так называемый тайм-аут. Его правильное применение — короткая изоляция детей от позитивного взаимодействия со сверстниками и воспитателями. При правильном использовании этот метод может стать эффективным способом помочь детям прекратить плохое поведение, успокоиться и начать все заново на более позитивной ноте. К сожалению, многие родители и воспитатели используют тайм-аут неправильно. Они сопровождают изоляцию резкими словами и отрицательным отношением, чтобы дети почувствовали себя отвергнутыми и униженными. Но подобное уничижительное наказание дает мало пользы. Я призываю родителей, которые используют тайм-ауты, делать это более деликатно[3].

Другое часто используемое наказание за неправильное поведение среди родителей — отшлепать. Так, результаты опроса, проведенного среди студентов в 1990 году, показали, что 93 процента из них в детстве шлепали, причем 10,6 процента сообщили о достаточно сильных физических воздействиях, оставлявших рубцы или синяки[4]. Порка может быть популярной в Соединенных Штатах, но она не является стандартом наказания во всем мире. Например, в Швеции только 11 процентов родителей сообщили о том, что они шлепают своих детей, — многие считают, что подобная статистика может коррелировать с более низким уровнем насилия в этой стране[5].

Многие родители говорят, что шлепают детей, чтобы те слушались. И действительно, многие дети будут делать то, что им говорят,

чтобы избежать физической боли. Проблема в том, что угроза порки работает *слишком хорошо* в краткосрочной перспективе — она немедленно прекращает непозволительное поведение и не требует обсуждения, но она исключает возможность научить ребенка решать проблемы и контролировать себя. Так что в долгосрочной перспективе порка вообще не работает. В действительности порка часто приводит к противоположному результату, так как заставляет детей чувствовать себя бессильными, несправедливо обиженными и сердиться на своих родителей. После порки дети чаще склонны думать о мести, чем о самосовершенствовании. Ощущение унижения может привести их к отрицанию своей вины или к изобретению способов, позволяющих не попасться в следующий раз.

Порка имеет и другие неблагоприятные последствия. Например, она учит, что агрессия является подходящим способом получить то, что вы хотите. Исследования показывают, что дети, которых шлепают, чаще бьют своих товарищей, особенно тех, кто меньше и слабее. Причем уровень их агрессивности напрямую связан с тяжестью наказаний в семье. В подростковом возрасте такие дети чаще ударяют своих родителей, став взрослыми; мужчины, скорее всего, будут применять, а женщины — терпеть насилие в семейных отношениях. И наконец, люди, которых в детстве физически наказывали, менее склонны заботиться о своих престарелых родителях.

По статистике, подавляющее большинство американских родителей шлепают своих детей, но я полагаю, что они хотели бы найти лучший способ реагировать на их плохое поведение. Интересно, что изучение родителей, научившихся поддерживать дисциплину другими методами, продемонстрировало, что как только они находили эффективные альтернативы, то переставали бить детей.

Значительный эффект дает введение ограничений, позволяющих детям сохранить чувство собственного достоинства, самоуважение и силу. Когда детям устанавливают «правила игры», которые

они понимают, когда у них появляется ощущение контроля над собственной жизнью, они начинают лучше себя вести. А после приобретения навыка управления негативными эмоциями введение границ и дисциплинарные взыскания требуются еще реже. Имея справедливых и надежных союзников в виде мамы и папы, дети охотнее соглашаются на совместное решение проблем.

Определение целей

Следующим шагом после того, как родители чутко выслушали ребенка, назвали их чувства и установили ограничения на нежелательное поведение, является определение целей решения проблем. Если у вас нет ощущения, что назрела необходимость перейти к этому шагу, скорее всего, вы торопитесь. Вашему ребенку нужно больше времени, чтобы в достаточной степени выразить свои чувства. Если происходит именно так — не отчаивайтесь. Просто продолжайте поощрять его к разговору, наблюдайте, сопереживайте и озвучивайте. В этом вам помогут открытые вопросы: «Из-за чего, по-твоему, ты грустишь (или сердишься, или беспокоишься)?», «Это связано с тем, что произошло сегодня?» Чтобы помочь ребенку назвать причины, вы можете предлагать ему свои варианты. В конце концов ваш ребенок, скорее всего, скажет: «Теперь я знаю, почему чувствую себя плохо и какая проблема вызвала эти чувства. Что мне сделать с этой проблемой?»

Чтобы определить цели решения проблем, спросите ребенка, какой результат он хотел бы получить. Часто ответ бывает прост: он хочет исправить перекосившегося воздушного змея или решить неполучившуюся задачу по математике. Некоторые ситуации потребуют более сложных решений. Например, после драки с сестрой ему, возможно, придется решать, что лучше: отомстить или найти способ предотвратить драки в будущем. Иногда ребенку может казаться, что решения вообще нет. Умер домашний любимец, или лучший друг

переезжает в другой штат, или он не получил роль, которую хотел сыграть в школьном спектакле. В таких случаях цель вашего ребенка может состоять в том, чтобы принять потерю или найти утешение.

Обдумайте возможные решения

Теперь, наконец, настало время придумать варианты решения проблемы. Идеи родителей могут быть очень полезными, особенно для детей младшего возраста, которым трудно предложить несколько вариантов. Тем не менее вы не должны полностью брать на себя поиск решений. Если вы действительно хотите, чтобы ваш ребенок достиг результата, то нужно поощрять его предлагать идеи самому.

Способ проведения мозгового штурма в значительной мере зависит от возраста вашего ребенка. Большинство детей младше десяти лет плохо умеют мыслить абстрактно. Им трудно удерживать в голове более одной идеи. Поэтому, как только у вас появляется идея, ребенок сразу хочет ее попробовать и только потом придумывать новые. Помню, когда моей Мории было четыре года, мы обсуждали с ней стратегии борьбы со страхом, нагоняемым «монстром», который снился ей в ночных кошмарах. «Ты могла бы нарисовать картину своих чувств», — предложил я, и она моментально пошла искать карандаш. Скорее всего, вы не захотите подавлять такой энтузиазм, поэтому, возможно, вам придется пробовать одно решение за другим, а затем спрашивать ребенка, какое из них оказалось наиболее эффективным. Еще одним удобным способом продемонстрировать альтернативные решения маленьким детям может быть ролевая или фантазийная игра. Вы можете использовать перчаточные куклы, настоящие куклы или от своего лица разыгрывать различные варианты решения проблемы. Поскольку маленькие дети часто имеют «черно-белое» мышление, возможно, вам будет полезно разыграть две версии решения, «правильное» и «неправильное». Например, две куклы могут поспорить из-за игрушки. В первом

сценарии одна из кукол, не спрашивая, отбирает игрушку у другой, а во втором она предлагает играть с игрушкой по очереди.

Со старшими детьми можно использовать мозговой штурм, в ходе которого вы и ваш ребенок будете стараться придумать все возможные варианты. Чтобы творческий процесс шел легко, скажите ребенку, что ни одна из идей не может быть настолько глупой, чтобы ее не рассматривать, и что отсев начнется только после того, когда вы придумаете все возможные варианты. Вы должны показать ребенку, что воспринимаете процесс серьезно. Фиксируйте на бумаге все варианты, которые вы придумали вместе.

Один из способов поощрения развития ребенка — это провести связь между прошлыми и будущими успехами. Вы можете напомнить ему о прошлых достижениях, а затем предложить представить, что он применяет новое решение и добивается такого же успеха.

Не так давно я опробовал этот способ с Морией, когда она столкнулась с проблемой дружбы в детском саду. Она так переживала, что даже не хотела идти в детский сад. Я решил, что вместо рекомендаций дам ей информацию, позволяющую по-новому взглянуть на ситуацию, и попрошу предложить свои идеи. Разговор происходил приблизительно так:

> *Мория*: Я не хочу идти в садик, потому что, когда мы должны разбиваться на пары для занятий по плаванию, моей парой всегда хочет быть Маргарет, а я хочу, чтобы это была Полли.
>
> *Я*: Вижу, что эта проблема действительно тебя расстраивает.
>
> *Мория*: Да, очень.
>
> *Я*: Что ты можешь сделать?
>
> *Мория*: Не знаю, мне нравится Маргарет, но я просто устала постоянно быть с ней в паре. Может быть, я смогла бы схватить Полли за руку прежде, чем ко мне подойдет Маргарет.
>
> *Я*: Хорошо. Это одна идея. Ты должна сделать это очень быстро, но возможно, у тебя это получится.

В тот момент у меня был большой соблазн выскочить со своими собственными предложениями, но я понял, что для развития Мории мне лучше сдержаться, позволяя ей изучить ситуацию со своей собственной точки зрения и опыта. Вот как продолжался наш разговор:

Я: Можешь придумать что-нибудь еще?

Мория: Нет.

Я: Хорошо, давай поговорим об этом еще. У тебя есть ощущение, что в школе тебе досаждают и ты не можешь поступить, как тебе хочется. У тебя было это ощущение раньше?

Мория: Да. Вроде того, когда Дэниел постоянно тянул меня за волосы.

Я: Я помню. И что ты тогда сделала?

Мория: Я сказала ему, чтобы он прекратил. А если не прекратит, то я скажу учительнице.

Я: У тебя получилось?

Мория: Да. Он перестал.

Я: Значит, ты можешь сделать что-нибудь похожее и сейчас?

Мория: Ну, может быть, я могла бы поговорить с Маргарет и сказать, что не хочу быть с ней в паре некоторое время. Я могла бы сказать, что хочу остаться ее другом, но иногда мне хочется, чтобы моей парой была Полли.

Я: Хорошо. Теперь у нас есть два решения. Я знал, что ты можешь придумать несколько хороших идей!

Оценка предложенных решений на основании ценностей вашей семьи

Теперь настало время перейти к обсуждению идей с тем, чтобы решить, какие из них стоит опробовать, а какие следует отбросить.

Поощряйте ребенка рассматривать каждое решение отдельно, задавая следующие вопросы:

«Это решение справедливое?»

«Оно будет работать?»

«Насколько оно безопасно?»

«Как ты будешь себя чувствовать? Как будут себя чувствовать другие люди?»

Это упражнение дает еще одну возможность объяснить ребенку причины ограничений на определенные виды поведения. Например, в тот день, когда у Мории появилась проблема и она предложила не ходить в садик, я мог бы объяснить ей, что это решение не сработает, потому что она все равно столкнется с этой проблемой на следующий день. Такие разговоры также позволяют родителям укрепить в ребенке ценности, принятые в семье. Я мог бы сказать ей: «В нашей семье принято встречать проблемы лицом к лицу, а не пытаться от них спрятаться, оставаясь дома». Я мог бы использовать эту ситуацию, чтобы укрепить в Мории этический принцип доброты: «Я рад, что ты подумала о том, чтобы сказать Маргарет, что хочешь оставаться ее другом, я считаю, что это важно — быть внимательным к чувствам своего друга».

Помогите ребенку выбрать решение

После того как вы и ваш ребенок изучили последствия различных вариантов, предложите ему выбрать и попробовать один из них или несколько.

Несмотря на то что вы побуждаете детей думать самостоятельно, можете предложить им свое мнение и рекомендации. Вы можете рассказать ребенку, как справились с аналогичной проблемой в детстве. Что вы узнали из своего опыта? Какие ошибки сделали? Какими решениями вы гордитесь? Обучение ребенка своим ценностям

в контексте помощи при решении трудной задачи бывает значительно эффективнее, чем перечисление абстрактных понятий, не имеющих отношения к его повседневной жизни.

Помогая своим детям принимать решения, не забывайте, что дети учатся на собственных ошибках. Если ваш ребенок склоняется к идее, которая не сработает, но и не принесет вреда, вы можете позволить ее попробовать. А когда она окажется неэффективной, предложить ему перейти к следующему варианту.

Когда решение будет выбрано, помогите ребенку придумать конкретный план его реализации. Например, распределите обязанности между двумя братьями, которым поручены повседневные дела на кухне. Помогите им договориться, кто что будет делать и в какое время. (Джейсон готовит ужин, а Джошуа обед. Через неделю они меняются.) Хорошо также иметь план оценки эффективности решений. Например, можно договориться пробовать по одному решению в месяц, затем обсуждать, насколько оно было успешным, и при необходимости вносить изменения. Таким образом дети понимают, что в ходе выполнения решения его можно уточнять.

Если дети выбирают решение, которое не срабатывает, помогите им проанализировать, почему это случилось, а затем переходите к следующему. Это покажет им, что одна неудача не означает, что они потерпели провал. Объясните им, что это часть процесса обучения и что каждая следующая корректировка приближает их к успешному результату.

Глава 4

Стратегии эмоционального воспитания

ЕСЛИ ВЫ И ВАШ РЕБЕНОК будете регулярно практиковать эмоциональное воспитание, то со временем накопите достаточный опыт. Вы станете лучше осознавать собственные чувства и охотнее их выражать. Кроме того, ваш ребенок научится ценить преимущества решения проблем вместе с родителями.

Это не означает, что эмоциональное воспитание гарантирует спокойную жизнь. Вам все равно придется сталкиваться с препятствиями в тех случаях, когда вы, несмотря на желание быть в контакте с эмоциями своего ребенка, по ряду причин не можете получить от него отчетливый сигнал. Иногда вы независимо от того, что говорите или делаете, не сможете донести до ребенка информацию, так как он будет находиться в своем мире и с таким же успехом вы могли бы обращаться к стене.

В этой главе вы найдете список стратегий, которые можно использовать, если ваше эмоциональное воспитание встречает

препятствия на своем пути. Он составлен по результатам нашей работы с родительскими группами, клинических исследований и простых наблюдений. Я также добавил описание типичных семейных ситуаций, когда эмоциональное воспитание бывает неэффективным. В этих случаях лучше его отложить и попробовать другие стратегии. И наконец, в завершении этой главы вы найдете тест, который поможет вам оценить и развить навыки эмоционального воспитания.

Дополнительные стратегии

Избегайте чрезмерной критики, унизительных комментариев и не высмеивайте своего ребенка

Результаты нашего исследования наглядно продемонстрировали, что ущемление достоинства является разрушительным как для взаимоотношений родителей с детьми, так и для детской самооценки.

Тем не менее такие случаи были достаточно частыми во время лабораторных экспериментов, которые мы проводили с семьями. Например, родители презрительным тоном повторяли слова, сказанные детьми. «Я не помню этой истории», — говорил ребенок. «Неужели *не помнишь*?» — с насмешкой отвечал родитель. Во время упражнения с видеоигрой некоторые из родителей настолько переживали из-за ошибок своих детей, что, обращая внимание на каждую мелочь, осыпали их градом критики. Кто-то отталкивал своего ребенка и играл сам, являя собой уверенность в его некомпетентности. В интервью, посвященном эмоциям детей, многие родители сказали, что на вспышки гнева дошкольников они реагируют смехом или насмешками.

Мы связались с этими семьями спустя три года и обнаружили, что дети испытывали больше проблем с учебой, плохо ладили

с друзьями и имели более высокие показатели гормонов стресса. Их учителя говорили о том, что у этих детей больше проблем с поведением, а мамы отмечали, что они чаще болели.

Подобную разновидность отрицательного, пренебрежительного воспитания можно наблюдать не только в лаборатории, но и в реальном мире. Шаг за шагом благие намерения родителей разрушают самооценку детей: они постоянно исправляют их поведение, высмеивают ошибки и без необходимости вмешиваются, когда дети пытаются выполнять самые простые задания. Такие родители бездумно приклеивают своим детям ярлыки, которые впоследствии влияют на их самооценку. (Бобби «гиперактивный». Кери «тихоня», Билл «ленивый», а Энджи «наша маленькая тупица».) Не реже мы слышим, как родители высмеивают детей в разговорах с другими взрослыми или издеваются над расстроенными детьми, используя такие фразы, как: «Не будь младенцем».

Конечно, родители, которых действительно волнуют чувства детей, стараются их не унижать. Тем не менее наши исследования показали, что даже те, кто занимается эмоциональным воспитанием, не желая того, иногда унижают своих детей. Поэтому я призываю всех родителей быть бдительными с коварной привычкой критиковать и отзываться с сарказмом и пренебрежением. Следите за своим поведением, чтобы невзначай не посмеяться над своими детьми. Предоставляйте им свободу действий, когда они пытаются освоить новые навыки, даже если это означает, что они допустят несколько ошибок. Старайтесь не навешивать ярлыки и не давать нелестных характеристик. Лучше сказать: «Мы не влезаем на бабушкину мебель», чем «Это не ребенок, а ужас. Немедленно прекрати!»

Некоторые дети могут быть довольно толстокожими, но всё же они сделаны не из чугуна. Дети составляют мнение о своей личности со слов родителей и, как правило, верят тому, что те говорят. Если

же родители унижают детей шуточками, придирками и чрезмерным вмешательством, дети перестают им доверять. Без доверия нет близости, а значит, дети оспаривают советы и совместное решение проблем становится невозможным.

Используйте для воспитания вашего ребенка «строительные леса» и похвалу

«Строительные леса» — это техника, которую семьи, занимающиеся эмоциональным воспитанием, успешно применяли в нашем лабораторном эксперименте с видеоигрой. Их поведение резко контрастировало с описанным выше. Во-первых, эмоциональные воспитатели говорили в медленной, спокойной манере и давали детям минимум информации, достаточной только для того, чтобы начать игру. Затем они ждали, пока ребенок сделает что-то правильно, и хвалили его за конкретное действие, а не в общем. (Например: «Хорошо! Ты вовремя нажимаешь на кнопки». Во время обучения такой тип похвалы гораздо эффективнее, чем более расплывчатое: «Хорошо! Теперь ты делаешь правильно».) После этого родители, как правило, давали чуть-чуть больше инструкций. И наконец, они повторяли с детьми каждый шаг, облегчая им переход от простого к сложному. Мы назвали эту технику обучения «строительными лесами», потому что родители использовали каждый маленький успех ребенка, чтобы повысить его уверенность в себе и подтолкнуть к переходу на следующий уровень компетентности.

В отличие от описанных выше чрезмерно критичных родителей, эмоциональные воспитатели не только редко использовали критику и унижение, но и не вторгались на территорию ребенка — то есть не начинали играть вместо него.

Во время возведения «строительных лесов» такие родители говорили размеренно и спокойно — так, как говорит по телевизору

мистер Роджерс*. Уравновешенный темп его сюжетов резко отличается от другой популярной телевизионной программы для детей — «Улица Сезам», предназначенной для передачи конкретных знаний, таких как изучение цифр, алфавита и тому подобного, где используются остроумные, яркие персонажи, а быстрый темп позволяет захватить и удерживать внимание детей. Речь в стиле Роджерса хорошо подходит для разъяснения сложных понятий, связанных с чувствами и поведением детей.

Избегайте «родительской матрицы»

Эмоциональные моменты могут быть прекрасной возможностью для сопереживания, создания близких отношений и воспитания, но они могут стать и реальной проблемой для тех родителей, кто придерживается «родительской матрицы» — то есть преследует цель, связанную с конкретной проблемой, выделенной как существующее противоречие интересам ребенка. Обычно подобные программы бывают направлены на достижение замечательных ценностей, таких как мужество, бережливость, доброта и дисциплина. Конечно, для разных детей они разные. Например, родители могут беспокоиться, что один ребенок слишком самоуверен, а другой, наоборот, слишком робок. Некоторых детей считают ленивыми и недисциплинированными, других — чересчур серьезными, лишенными спонтанности и чувства юмора. Независимо от конкретной задачи матричный подход заставляет родителей внимательно следить за поведением детей и постоянно пытаться направить их в нужное русло. Если конфликты в той или иной степени имеют

---

* Фред МакФили Роджерс — американский педагог, пресвитерианский проповедник, автор песен, писатель и телеведущий. Снимался в детском телесериале «Наш сосед Мистер Роджерс». *Прим. ред.*

отношение к тезисам родительской программы, бдительные мамы и папы считают своей задачей — даже моральной обязанностью — донести свою точку зрения до детей. «Из-за своей забывчивости ты опять не накормил кошку, а это жестоко». «Из-за своей импульсивности ты потратил часть денег, отложенных на билеты на концерт, а это глупо».

Я аплодирую родителям, которые стремятся разделить свои жизненные ценности с детьми, и считаю это чрезвычайно важной частью воспитания. Однако они должны помнить, что, внедряя некую программу, не учитывающую чувств ребенка, можно разрушить отношения со своими детьми. Подобные «родительские планы» часто мешают матерям и отцам сочувственно выслушивать детей и, как следствие, могут оказать противоположное действие — фактически подорвать способность родителей влиять на решения ребенка. Позвольте мне привести пример. Джин, чувствительная и беспокойная мама, уже давно переживала из-за «мрачного настроения» своего сына Эндрю. Ее волновало то, что девятилетний Эндрю склонен «играть роль жертвы», и то, как это влияет на его отношения с другими людьми. Поэтому Джин решила, что при кратком обсуждении спора Эндрю со старшей сестрой заставит его взять на себя больше личной ответственности за поддержание хороших отношений.

«В чем дело, дорогой? — начала она. — Ты выглядишь немного грустным».

«Просто я хочу, чтобы сестра была ко мне добрее», — ответил Эндрю.

«А сам ты всегда бываешь к ней добр?» — ответила Джин.

Теперь представьте, что Эндрю почувствовал, услышав этот вопрос. Мама вроде бы интересовалась тем, как он себя чувствует, но, как только он открылся, ответила критикой. Конечно, это критика с благими намерениями и очень мягкая, но тем не менее она остается критикой.

А теперь подумайте, что испытал бы Эндрю, если бы Джин сказала: «Теперь понятно, почему ты так себя чувствуешь несколько дней». Слова Джин показали бы Эндрю, что мама сосредоточена на его печали, что она помогает ему разобраться в его чувствах к сестре и придумать решение. Вместо этого Джин взвалила вину на плечи Эндрю, то есть сделала шаг, который заставит его обороняться и не признавать своей роли в размолвке.

Педагог и врач Элис Гинотт-Коэн, работавшая со своим покойным мужем Хаимом Гиноттом, считает, что родительская матрица может создавать помехи и в ситуациях, когда родитель знает, что ребенок плохо себя вел. Она советует всем родителям не начинать разговор с обсуждения проступка, а сначала поговорить с ребенком о чувствах, лежащих в основе его недостойного поведения.

Чтобы выяснить, какие эмоции лежали в основе поступка, лучше не задавать вопрос: «Почему ты это сделал?» Он звучит как обвинение или критика, и ребенок скорее уйдет в оборону, чем даст вам полезную информацию. Вместо этого заинтересованно спросите у ребенка, как он себя чувствовал, когда совершал свой поступок.

Конечно, сталкиваясь с плохим поведением, непросто игнорировать свою программу, особенно если проповедь так и вертится на языке. Но морализаторство без обращения к чувству, лежащему в основе поступка, чаще всего бывает неэффективным. Это все равно что положить холодный компресс на воспаленную рану. Без лечения инфекции вы только вызовете лихорадку.

Приведу пример: мать приходит в детский сад забрать своего трехлетнего сына на час позже, чем обычно. Ребенок, которого мать часто называет упрямым, намеренно все делает медленно. Он отказывается сотрудничать и идет к двери, не надев куртку. Мать может либо отругать сына за неподчинение, либо остановиться, подумать о предшествующих событиях и попытаться понять его эмоции. Выбрав последнее, она может сказать: «Кажется, сегодня я пришла

позже, чем обычно. Большинство твоих друзей уже ушли домой. Тебе пришлось поволноваться?» В этом случае ребенок, услышав, что его тревога и напряжение были обоснованными, скорее всего испытает облегчение и предложит маме себя обнять, не будет ссориться из-за куртки и в согласии отправится с ней домой.

Для успешного общения с сыном матери потребуется отключить долгосрочную программу борьбы с «упрямством». Но очень часто родители реагируют на плохое поведение ребенка прямо противоположным образом. Они еще больше цепляются за свою матрицу, связывают случившееся с отрицательной чертой детского характера и обвиняют ребенка. Эндрю слишком чувствительный, Джанет слишком агрессивна, Бобби слишком застенчив, Сара слишком легкомысленная — эти ярлыки препятствуют эмпатии. Более того, они разрушительны, потому что маленькие дети верят своим родителям, а затем пытаются воплотить их мнение в жизнь, как божественное пророчество.

В своих мемуарах *Father to the Man («Отец — мужчине»)* писатель Кристофер Хэллоуэлл вспоминает, как отец пытался научить его делать деревянный ящик. «Если ты не сможешь сделать его ровным, — сказал отец, — ты ничего не сможешь построить». После упорной и продолжительной работы Хэллоуэлл смастерил ящик, но он получился кособоким. Размышляя об этом эпизоде, он пишет: «Каждый раз глядя на мой ящик, отец хмурился и говорил: "Он не квадратный. Ты никогда не будешь хорошим строителем, если не научишься делать ровный ящик". Наконец он сдался и перестал о нем говорить. Я хранил в этом ящике мелочи в течение многих лет. И каждый раз, когда я поднимал его верхнюю крышку, меня переполняли теплые чувства, несмотря на то что одновременно я вспоминал и неодобрительный взгляд моего отца»[1].

Для успешного писателя Хэллоуэлла это было печальным воспоминанием о взаимоотношениях с отцом. А для нас оно может

послужить живым напоминанием, что родительская критика имеет мощное влияние на детей.

Как родители мы не хотим, чтобы наши дети удовлетворялись созданием кособоких ящиков. Мы не хотим, чтобы они выросли ленивыми, безвольными, агрессивными, глупыми, трусливыми и лживыми. Но мы также не хотим, чтобы эти недостатки стали характеристиками, с помощью которых наши дети себя идентифицируют. Как решить эту проблему? Ответ прост: не критиковать черты личности своего ребенка. Поправляя детей, сосредоточьтесь на том событии, которое произошло в их жизни здесь и сейчас. Вместо того чтобы говорить: «Ты такой небрежный, вечно у тебя беспорядок», скажите: «Твои игрушки разбросаны по всей комнате». Вместо того чтобы сказать: «Ты так медленно читаешь», скажите: «Если ты будешь читать по тридцать минут каждый вечер, то вскоре начнешь делать это значительно лучше». Вместо: «Не будь таким застенчивым» произнесите: «Если ты скажешь громче, то официантка сможет тебя услышать».

Создайте ментальную карту повседневной жизни своего ребенка

Дети не всегда умеют правильно выражать свои эмоции. Ваш ребенок может расстроиться, но не сможет объяснить, что он чувствует и почему. В таких случаях вам поможет знание о людях, местах и событиях в жизни вашего ребенка. Вы будете лучше подготовлены к поиску возможного источника его чувств и сможете помочь ему их обозначить. Кроме того, вы дадите понять своему ребенку, что считаете его мир важным, и это поможет вам сблизиться.

Мне нравится думать об этой базе данных как о своего рода карте, которую родители сознательно составляют в своей голове. Рассматривая эту карту, родитель может сказать: «Это мир моего ребенка

и люди, которые его населяют. Я знаю их имена, их лица и характеры. Я знаю, что мой ребенок чувствует к каждому из них. Вот его самые близкие друзья, а это его враги. Мой ребенок считает, что этот учитель хороший, этот тренер смешной, а этот преподаватель его запугивает. Вот план его школы. Я знаю, где он чувствует себя наиболее комфортно, и знаю, с какими опасностями он здесь сталкивается. Вот его расписание. Эти предметы интересуют его больше всего, а эти вызывают затруднения».

Создание карты эмоционального мира ребенка требует много труда и внимания к деталям. Родители должны найти время разговаривать со своими детьми, заходить в детский сад или школу, посещать внешкольные мероприятия, узнавать друзей своих детей и их учителей. Как и любые карты, ментальные карты также необходимо регулярно обновлять. Но зато такое вспомогательное средство обеспечивает множество точек соприкосновения, позволяющих родителям и детям вести конструктивное обсуждение.

Избегайте «объединения с врагом»

Когда дети чувствуют, что к ним плохо относятся, они могут обратиться к своим родителям за справедливостью, состраданием и поддержкой. Это хорошая возможность для эмоционального воспитания до тех пор, пока родители не совершают ошибку, «объединяясь с врагом». Несомненно, трудно продолжать поддерживать ребенка, если придерживаешься той же позиции, что и авторитетные фигуры, на которых он злится, — учителя, тренеры, воспитатели или родителей других детей.

Представьте, что полненькая девочка приходит домой расстроенная, потому что учитель танцев сделал болезненный комментарий о ее размере. Если мать уже долгое время безуспешно пытается заставить свою дочь придерживаться диеты, у нее может возникнуть

соблазн сказать девочке, что учитель прав. В этом случае девочка почувствует, что против нее ополчился весь мир. Но если мать выразит сочувствие, сказав: «Мне очень жаль, что так произошло. Ты, наверное, смутилась, и тебе было обидно», она приблизит ее к себе. Если мать и дальше будет придерживаться позиции чуткой поддержки своей дочери, то в конце концов девочка сможет принять ее помощь.

А что делать, если *вы* стали тем человеком, который вызвал гнев вашего ребенка? Я считаю, что эмпатия может сработать и в таких ситуациях, но при условии, что вы открыто придерживаетесь своей позиции и вам не надо обороняться. Предположим, ваш ребенок злится, потому вы что запретили ему смотреть телевизор, пока он не улучшит оценки. Не меняя своей позиции, вы можете сказать: «Я понимаю, почему ты злишься. На твоем месте я бы тоже так себя чувствовал».

Честность и открытость в условиях конфликта позволят ребенку выразить *свои* чувства, особенно если вы можете начать переговоры с высказывания: «Может быть, я в этом неправа, я не всегда бываю права, так что хотелось бы услышать твое мнение». Многие родители считают такое безоружное положение трудным, но трудности с лихвой окупаются, если ваши дети смогут увидеть вас справедливыми и готовыми их выслушать.

Помните, цель ваших разговоров не в том, чтобы ребенок с вами согласился, а в том, чтобы поговорить с ним и достичь взаимопонимания. Обычно если ваш ребенок вдруг объявляет «таблицу умножения глупой», а «кольца в носу красивыми», вы отвечаете ему длинной скучной тирадой и доказываете, что он не прав. Но вы достигнете большего, если ваш ответ на вопрос прозвучит таким образом, чтобы начать диалог. Вы можете начать со слов: «Мне тоже было трудно выучить таблицу умножения» или «Меня не очень волнуют кольца в носу, но почему они вам так нравятся?»

Подумайте о переживаниях своего ребенка, представив аналогичную ситуацию в мире взрослых

Этот метод полезен в ситуациях, когда вам трудно сопереживать своему ребенку. Возможно, он сокрушается о чем-то, что кажется вам не стоящим внимания. Например, кто-то посмеялся над его очками, когда он отвечал на уроке, или он волнуется перед первым днем в летнем лагере. Понимая, что у него нет причин для переживаний и он легко одолеет эти (и многие другие) проблемы, вы можете поддаться соблазну игнорировать его тревогу. Конечно, такая позиция позволит *вам* почувствовать себя более комфортно, но она мало поможет вашему ребенку. Более того, он может почувствовать себя хуже, зная, что его мама или папа считают его глупым. Один из способов проявить больше сочувствия — представить аналогичную ситуацию в мире взрослых. Вспомните, как вы нервничали перед первым днем на новой работе. Или подумайте, как бы вы себя чувствовали, если бы, давая отчет о продажах, услышали, как ваш коллега что-то шепчет соседу о вашей внешности?

Например, в книге *«Братья и сестры. Как помочь вашим детям жить дружно»* Адель Фабер и Элейн Мазлиш дают следующий совет родителям, желающим понять причины ревности маленького ребенка, которую он ощущает с появлением брата: представьте, что ваш супруг приводит домой любовницу и объявляет, что вы все будете жить счастливо под одной крышей[2].

*Не пытайтесь навязать ребенку **свои** решения*

Один из самых быстрых способов помешать эмоциональному воспитанию — сказать ребенку, который расстроен или злится, как бы вы решили эту проблему. Чтобы понять почему, представьте аналогичную ситуацию в вашем браке. Типичный сценарий выглядел бы примерно

так: жена приходит домой с работы, расстроенная ссорой с коллегой. Ее муж анализирует проблему и в течение нескольких минут излагает план решения. Но вместо того чтобы почувствовать благодарность, жене становится еще хуже. Причина в том, что муж не проявил сочувствия, не показал, что понимает, какие грусть, гнев и разочарование она испытывает. Единственное, что он показал, — как можно просто решить проблему. Для нее же это может значить, что она не слишком умна, раз не сумела додуматься до этого решения сама.

Представьте себе, насколько бы ей стало лучше, если бы вместо немедленного совета муж предложил ей помассировать спину, а в это время просто послушал, как она описывает свою проблему. Выговорившись, она может начать придумывать собственные решения, и вот тогда, уже доверяя к этому моменту своему супругу (и отлично себя чувствуя после массажа спины), она может попросить его совета. В конце концов муж предложит совет, а жена получит решение, которое она сможет услышать. Она ощутит поддержку своего партнера, не будет чувствовать себя униженной, и ее самооценка повысится.

Этот метод работает и в отношениях родителей с детьми. Родители могут быть разочарованы нежеланием детей принять непрошеный совет — особенно учитывая тот объем мудрости и жизненного опыта, которым они могут поделиться. Но как правило, дети на таких советах не учатся. Ведь предложить решение до того, как проявлено сочувствие, — это все равно что поставить каркас дома до того, как заложен прочный фундамент.

Повысьте самооценку своего ребенка, предоставляя ему выбор и уважая его желания

Став взрослыми, легко забыть, насколько бессильными могут чувствовать себя дети. Но если вы посмотрите на мир их глазами, то увидите, насколько большое внимание общество уделяет тому, чтобы

они слушались и сотрудничали. Большинство маленьких детей практически не контролируют свою повседневную жизнь. Сонных их вытаскивают из кроваток и увозят в детский сад. Дети постарше вздрагивают при звуке звонка в школе и покорно идут выстраиваться на линейку. Родители устанавливают правила, например: «Никакого десерта, пока твоя тарелка не будет чистой» или «Ты не выйдешь из дома в таком виде» и классический ответ: «Потому что я так сказал». Можете ли вы сказать что-нибудь подобное супругу или другу?

Я не говорю, что требовать от детей послушания и сотрудничества плохо. Для безопасности и здоровья детей — и душевного равновесия родителей — дети не должны командовать в доме. Но я не раз наблюдал, как родители увеличивают бессилие своих детей, игнорируя их самые простые предпочтения и запросы. Как правило, они делают это не со зла — скорее, в результате постоянного стресса и спешки. («Нет, я не разрешаю тебе рисовать красками. Мы только что все убрали, и сейчас на это нет времени!»)

К сожалению, для многих детей требование сотрудничества означает, что их желания и предпочтения игнорируются. Некоторые дети не имеют возможности сделать даже минимальный выбор — например, решить, что надеть, что съесть или на что потратить свободное время. Многие из них вырастают лишенными собственных симпатий и антипатий. У кого-то из них вообще нет возможности научиться делать выбор. Все это не позволяет ребенку действовать ответственно.

Дети должны тренировать навыки оценки различных вариантов и поиска решений. Они должны видеть, что происходит, когда они делают выбор, основываясь на ценностях своей семьи, и что случается, когда они предпочитают их игнорировать. Эти уроки могут быть болезненными, но при эмоциональном воспитании они станут для родителей прекрасной возможностью предложить свои рекомендации.

Родители должны понимать, что чем раньше ребенок научится высказывать свои предпочтения и делать правильный выбор, тем лучше. Как только он достигнет подросткового возраста, с сопутствующими ему большей свободой и рисками, безответственное принятие решений может привести к весьма опасным последствиям.

Давая ребенку возможность делать выбор, мы не только воспитываем в нем чувство ответственности, но и помогаем повысить его самооценку. Ребенок, которому родители постоянно ограничивают выбор, получает сообщение: «Ты не только маленький, твои желания не имеют большого значения». Такой ребенок может вырасти послушным и будет сотрудничать, но чувство собственного «я» останется в нем неразвитым.

Правда, на то, чтобы предоставлять детям выбор и учитывать их пожелания, нам требуется немало времени и терпения, ведь, как мы помним, дошкольники чего-то просят в среднем по три раза в минуту. Но не все их просьбы требуют ответа, а удовлетворение многих не сопряжено с большими усилиями со стороны родителей. Например, ваша дочь хочет, чтобы вы положили ужин в ее тарелку так, чтобы горох и картофель не соприкасались. Ваш сын хочет еще раз увидеть большую птицу, прежде чем вы переключите телевизор на другой канал. Ваша дочь не хочет, чтобы вы покупали мороженое с орехами. Ваш сын хочет, чтобы вы оставили свет включенным. Удивительно, но, если прислушаться и выполнить эти пожелания, это может иметь важные долгосрочные последствия. Дело в том, что предпочтения детей помогают им сформировать свою личность. Если их пожелания выполняются, дети получают сообщение: «Мои желания имеют значение, то, что я чувствую, играет определенную роль». Ваша дочь может сказать себе: «Да, мне нравится именно так. Я человек, который не любит, чтобы продукты в тарелке смешивались. И у меня есть власть, чтобы моя еда стала для меня более вкусной».

Со временем эти заявления могут стать кирпичиками для таких утверждений, как «Я ребенок, который любит трудные упражнения на шведской стенке» или «Я тот человек, который любит математику».

Так что в следующий раз, когда ваш ребенок обратится к вам с небольшой просьбой — неважно, насколько глупой или тривиальной она вам покажется, — попробуйте не воспринимать ее как борьбу характеров. Вместо этого спросите себя, действительно ли она является настолько сложной, что вы не можете ее выполнить. Помните, что результаты принесут пользу вашему ребенку, ведь он использует эти взаимодействия для развития собственной личности.

Пусть дети делятся с вами мечтами и фантазиями

Эта техника является отличным способом настроиться на длину волны вашего ребенка, помогая вам проявлять сочувствие. Она особенно полезна, когда дети высказывают желания, которые выходят за рамки возможного. Например, ваш сын хочет новый горный велосипед, а вы не уверены, что можете себе это позволить. Если вы похожи на большинство других родителей, то первой реакцией будет раздражение. Появится желание сказать: «Я купил тебе новый гоночный велосипед только в прошлом году. Ты думаешь, я сделан из денег?»

Но представьте, что произойдет, если вы на несколько мгновений подумаете о желании ребенка и разделите с ним его фантазии. Тогда вы сможете ответить: «Да, я понимаю, почему тебе хочется горный велосипед. Ты хотел бы ездить по бездорожью, не так ли?» Можно продолжить фантазировать и добавить: «Вот было бы здорово, если бы у всех твоих друзей были горные велосипеды. Я мог бы пожить с вами неделю в кемпинге. Мы бы взяли палатки и рыболовные снасти и...»

Далее вы можете перейти к достоинствам походов на горных велосипедах или без них. Вот тогда-то вы можете объяснить, что

не собираетесь покупать велосипед на свои деньги, и поразмышлять вместе с ребенком, как он может заработать деньги самостоятельно. Важно то, что ваш сын будет знать, что вы его услышали и считаете его желание совершенно нормальным.

Будьте честны со своим ребенком

Кажется, что у большинства детей есть шестое чувство, когда их родители, особенно отцы, говорят им правду. Поэтому эмоциональное воспитание должно быть чем-то бóльшим, чем механическое произнесение фраз: «Я понимаю» или «Меня это тоже свело бы с ума». Правильные слова не сблизят вас с ребенком, если они не идут от сердца. Более того, жульничество может стать причиной утраты доверия и вбить клин в ваши отношения. Так что, прежде чем что-то сказать, удостоверьтесь, что вы действительно понимаете своего ребенка. Если вы не уверены, то просто говорите то, что видите и слышите. Задайте ребенку несколько вопросов, старайтесь держать линию связи открытой и ни в коем случае не фальшивьте.

Читайте вместе детские книги

С младенчества и до подросткового возраста прекрасным способом познакомить ребенка с эмоциями служит чтение хороших детских книг. Книги помогают детям создать словарный запас для разговора о чувствах и рассказывают о различных способах, при помощи которых люди справляются с гневом, страхом и печалью.

Правильно подобранные, соответствующие возрасту книги могут дать родителям повод поговорить о вопросах, традиционно вызывающих затруднения, например «откуда берутся дети» и «что случилось с дедушкой, когда он умер».

Хорошим поводом для семейных бесед может служить совместный просмотр телевизионных программ или фильмов. Но я думаю, что книги работают лучше, потому что читатель и слушатель могут в любой момент остановиться и обсудить то, что их взволновало. Кроме того, при чтении вслух у детей возникает ощущение, что в истории принимает участие их семья, поэтому сюжет и характеры кажутся им ближе.

Хорошо написанные детские книги могут помочь взрослым войти в контакт с эмоциональным миром своих детей. Одна из матерей в нашей родительской группе рассказывала, как она читала своей десятилетней дочери рассказ о группе девочек ее возраста. Девочки в рассказе были расстроены тем, что одна из них должна была уехать. Это была простая история о вполне обычной ситуации, но она глубоко тронула мать, вновь испытавшую все те чувства, которые она пережила, когда ее семье пришлось переехать. Вспомнив, какой преданной может быть детская дружба в этом возрасте, мать смогла лучше понять значение дружбы для своей дочери.

К сожалению, многие родители перестают читать детям вслух, как только те научатся читать сами, но некоторые все же продолжают читать своим детям книги вплоть до подросткового возраста. Подобно привычке собираться вместе за ужином, чтение вслух дает гарантию, что взрослый и ребенок будут постоянно встречаться и делиться тем, что их интересует.

В приложении перечислены названия хороших детских книг, описывающих эмоции.

Процесс воспитания требует терпения

Чтобы стать эффективным эмоциональным воспитателем, нужно проявить терпение и дать ребенку достаточно времени на выражение чувств. Если вашему сыну грустно, он может плакать. Если ваша

дочь злится, она может топать ногами. Если вам неудобно иметь дело с ребенком в таком состоянии, то полезно напомнить себе, что цель эмоционального воспитания в том, чтобы изучить и понять эмоции, а не подавить их. В краткосрочной перспективе легче пресечь негативное поведение вашего ребенка, не обращать на него внимания и надеяться, что все пройдет само по себе. Можно даже воспользоваться обманчивой надеждой, что со временем ребенок станет лучше. Такое отношение к проблемам уменьшает их число в краткосрочной перспективе и увеличивает в долгосрочной. Но после того как вы пренебрежете чувствами ребенка, он эмоционально отдалится и с ним станет гораздо труднее справляться.

Свои награды в воспитании детей вы получаете за внимание к детским чувствам. Невозможно принять и подтвердить эмоцию ребенка и одновременно желать, чтобы она исчезла. Принятие и подтверждение происходят от эмпатии, то есть от сочувствия ребенку в момент, когда он ощущает эмоцию.

В тот момент, когда вы сопереживаете, обратите внимание, можете ли вы почувствовать эмоции своего ребенка в виде физических ощущений — подобно действию музыки, вызывающей возбуждение, печаль, страсть или вдохновение. Способны ли вы настроиться на чувства ребенка так, чтобы они резонировали в вас? Если у вас получится, то вы от всего сердца сможете сказать: «Папе *грустно*, что ему пришлось поехать без тебя». «Если бы друг ударил *меня*, я бы тоже рассердился». «Я вижу, что ты *ненавидишь*, когда я тебя поправляю».

Помните: вам не всегда нужны слова, чтобы показать, что вы понимаете своего ребенка. Зачастую ему будет достаточно, если вы просто сядете с ним рядом, обнимете или погладите по спине, особенно когда он борется с печалью или страхом. Ваша готовность сидеть рядом с ребенком и вместе справляться с неприятными чувствами скажет ему о многом: вы серьезно относитесь к делу, считаете, что его проблема значительная и требует внимания и обдумывания.

Иногда ребенок может сказать, что он не готов говорить о проблеме, тогда вы должны с уважением отнестись к его чувствам и подождать. Постарайтесь назначить время, когда вы сможете все обсудить. Обязательно сделайте заметку, чтобы не забыть и выполнить обещание.

Взяв за правило быть рядом с ребенком, когда он охвачен сильными эмоциями, вы получите возможность установить с ним стабильные близкие отношения. Из ряда, казалось бы, обыденных мелких происшествий вы создадите прочную и продолжительную связь и станете тем, кого мой друг детский возрастной психолог Росс Парк называет «коллекционером моментов». Вы поймете, что ваше взаимодействие с ребенком — это жемчужины возможностей, которым вы не позволили ускользнуть сквозь пальцы. Бережно храните эти драгоценные нити.

Поймите основу вашей власти

Под «основой власти» я подразумеваю тот элемент в детско-родительских отношениях, который позволяет родителям устанавливать ограничения на недостойное поведение детей — то, чего хотят и в чем нуждаются все дети. Для одних родителей основу власти составляют угрозы, унижение или порка. Все разрешающие родители могут чувствовать, что у них вообще нет власти. Для родителей, практикующих эмоциональное воспитание, основой власти служит эмоциональная связь между взрослым и ребенком.

Если вы эмоционально связаны со своим ребенком, настройка ограничений происходит на основе подлинных реакций на его недостойное поведение. Ребенок реагирует на ваши гнев, разочарование и беспокойство, так что вам не приходится усиливать свою реакцию наказаниями типа шлепков или изоляции. Ваши взаимные уважение и любовь сами по себе являются инструментом для введения границ.

Поскольку в этом уравнении уважение и привязанность играют первоочередную роль, легко понять, почему так важно избегать уничижительных замечаний и унижения, когда вы исправляете поведение своего ребенка. Ребенок, которого только что отшлепали, назвали неряшливым, злым или глупым, скорее захочет предпринять ответные действия против своих родителей, чем доставить им удовольствие.

Если в прошлом вы прибегали к таким методам, как унижение и порка, то, вероятно, хотите узнать, можно ли изменить основу родительской власти так, чтобы она опиралась на общие положительные чувства. Такое изменение возможно, но оно требует большой работы. Вам придется исправить старые модели коррекции поведения детей и внедрить во взаимоотношения эмоциональное воспитание. Вам придется многое сделать для выстраивания новых отношений, основанных на доверии, а не на запугивании.

В ходе работы вам будет полезно помнить о следующих принципах Хаима Гинотта: 1) допустимы любые чувства, но не любое поведение; 2) взаимоотношения родитель — ребенок — это не демократия; только родитель определяет, какое поведение является допустимым.

Если ваш ребенок — подросток или стоит на пороге этого возраста, обсудите с ним основы власти, тем более что они непосредственно связаны с правилами. Постарайтесь установить правила (и обозначить последствия их нарушений) через компромисс и уважительное обсуждение. Не бойтесь быть твердыми, особенно когда речь идет о безопасности и благополучии вашего ребенка. Взрослые лучше понимают, какое поведение потенциально опасно. Учитывайте и то, что дети, родители которых знакомы с их друзьями, знают, чем они занимаются и где находятся, в меньшей степени подвержены поведению, связанному с риском. Такие дети реже присоединяются к группам сверстников с асоциальным поведением, попадают в полицию, злоупотребляют наркотиками, совершают преступления, ведут беспорядочную половую жизнь и убегают из дома.

Некоторым родителям бывает трудно переключиться на более позитивную основу власти. Это происходит, когда из детско-родительских отношений исчезают доверие, уважение и привязанность. В таких случаях часто бывает эффективной семейная терапия, и я рекомендую родителям обдумать этот вариант. Не удивляйтесь, если терапевт захочет провести индивидуальные занятия с вашим ребенком.

Знайте, что терапевт может выступать в качестве защитника вашего ребенка на «семейном суде». Трудно сказать, сколько времени потребуется, чтобы семейная терапия принесла результат. Это как поход к стоматологу — многое зависит от того, как долго вы игнорировали проблему. Однако, по данным исследований, семейные психотерапевты разрабатывают достаточно эффективные методы, позволяющие восстановить доверительные разговоры внутри семьи. Так что у вас есть основания надеяться.

Верьте в позитивную природу человека

Чем больше я узнаю о детях, тем больше верю, что естественное развитие человека является невероятно позитивной силой. Под этим я подразумеваю, что детский мозг настроен на поиск защиты, любви, знаний и понимания. Ваш ребенок хочет быть любящим и альтруистичным. Он хочет исследовать окружающую среду, выяснять, откуда берутся молнии и что находится внутри собаки. Он хочет знать, что хорошо и правильно, а что плохо и разрушительно, где притаились опасности и как их избежать. Он очень хочет совершать правильные поступки, чтобы стать сильнее и умнее. Ваш ребенок хочет стать таким человеком, которого вы будете любить и которым будете восхищаться.

Имея на своей стороне все эти природные силы, вы можете доверять чувствам своего ребенка и знать, что вы не одиноки.

Когда эмоциональное воспитание не подходит

ТРУДНО С УВЕРЕННОСТЬЮ СКАЗАТЬ, как часто родители могут использовать эмоциональное воспитание, чтобы построить близкие отношения с детьми и обучить их навыкам управления эмоциями. Дети изо дня в день учатся взаимодействовать с другими людьми и справляться с житейскими ситуациями, поэтому создается впечатление, что их жизнь изобилует возможностями. Но не стоит считать, что эмоциональное воспитание позволит избавиться от всех отрицательных чувств, как только они возникнут. Во-первых, оно требует некоторого терпения и творчества, так что для того, чтобы получить желаемый результат, родители должны быть если не спокойными, то хотя бы достаточно сосредоточенными. И главное, эмоциональное воспитание помогает, когда дети в состоянии его воспринять. Другими словами, вам нужно учитывать текущие условия и практиковать его тогда, когда велика вероятность, что оно будет эффективным.

Очевидно, что условия существуют не всегда. Эмоциональное воспитание лучше отложить в следующих случаях.

Если у вас мало времени

Современные родители проводят изрядную долю времени, поглядывая на часы, пытаясь вовремя добраться до детского сада или школы и уложиться в расписание. Во время таких перемещений дети не реже проявляют свои эмоции, но эти моменты лучше не использовать для эмоционального воспитания. Воспитание является процессом, а наши дети не роботы, и мы не можем ожидать, что они справятся с эмоциями в заданное время.

Женщина из нашей группы, имеющая собственный бизнес, прекрасно описала, насколько глупыми могут быть попытки заниматься с ребенком эмоциональным воспитанием на скорую руку.

Однажды утром по пути на встречу с важным клиентом она должна была завезти дочь в детский сад. Когда они доехали до места, ее четырехлетняя дочь вдруг сказала: «Моей воспитательницы Кэти сегодня нет. Я не хочу здесь оставаться».

Женщина посмотрела на часы и поняла, что на обсуждение ситуации у нее всего пять минут. Прокрутив в голове шаги эмоционального воспитания, она посадила дочь рядом и приступила к решению проблемы. «Кажется, ты расстроилась... Скажи мне, что происходит? Ты чувствуешь себя неуютно, потому что твоей любимой учительницы сегодня нет? Я знаю, как ты себя чувствуешь... Тебе грустно начинать без нее свой день... Я должна уйти. Что мы можем сделать, чтобы помочь тебе почувствовать себя более комфортно?»

Ее дочь давала бессвязные ответы и едва сдерживала слезы. Минуты шли, а решения не находилось. Девочка, казалось, чувствовала, что матери необходимо срочно уйти, и это только усугубляло ситуацию. Чем больше попыток предпринимала мать, тем больше расстраивалась ее дочь. Через двадцать минут женщина, наконец, толкнув рыдающую дочь в объятия другой воспитательницы, помчалась на запланированную встречу. «Когда я туда добралась, мой клиент уже ушел», — пожаловалась женщина.

Оглядываясь назад, она поняла свою ошибку. «Я послала дочери смешанное сообщение. Я говорила, что обеспокоена и готова помочь, но одновременно смотрела на часы, и она это видела. Из-за этого она почувствовала себя еще более непонятой». Мать поняла, что она должна была просто сказать дочери, что ее сегодняшний поход в детский сад не обсуждается и что о «неприятных чувствах» они поговорят позже, а затем, положившись на социальные навыки и умелые руки заменяющего воспитателя, уехать на встречу.

В идеале мы должны находить время, чтобы посидеть и поговорить со своими детьми, когда у них возникают сильные чувства. Но у большинства родителей оно бывает не всегда. Поэтому важно

запланировать время, желательно одно и то же каждый день, когда вы будете разговаривать с ребенком, заведомо зная, что вас не прервут. Семьи с маленькими детьми обычно делают это перед сном или во время купания. С детьми школьного возраста и подростками разговоры по душам часто происходят во время занятий домашними делами. Дополнительными возможностями являются регулярные поездки на уроки музыки или любые другие выходы из дома. Включив разговор с ребенком в свое расписание, вы можете быть уверенными, что вопросы не будут отложены на неопределенный срок из-за нехватки времени.

Если вы не можете поговорить один на один

Трудно построить близкие и доверительные отношения с ребенком, если у вас нет возможности побыть с ним один на один. Я не рекомендую заниматься эмоциональным воспитанием в присутствии других членов семьи, друзей или незнакомых людей, так как вы можете смутить своего ребенка. Кроме того, вам обоим будет легче честно отвечать на вопросы, если вы не будете думать о том, как на это отреагируют окружающие.

Этот совет особенно важен для семей, в которых дети соперничают друг с другом. Одна из мам в нашей группе рассказала, как она пыталась вмешаться в спор своих детей, используя приемы эмоционального воспитания. «Каждый раз, когда я начинала сопереживать одному ребенку, другой приходил в негодование», — сказала она.

Когда двое или больше братьев и сестер вместе разрешают свои конфликты, объективный родитель в лучшем случае может выступать в роли посредника. Эмоциональное воспитание подразумевает более глубокий уровень эмпатии и возможности выслушать. Трудно открыто сочувствовать двум конфликтующим людям так, чтобы им не показалось, что вы становитесь на чью-то сторону. Поэтому

эмоциональное воспитание работает гораздо лучше, если ни родитель, ни ребенок не беспокоятся о том, как сказанное ими воспримут брат или сестра, или о том, что их прервут или с неодобрением отнесутся к их разговору. Оставшись наедине с сочувствующим родителем, ребенок легче отринет свою оборону и поделится подлинными чувствами.

Если у вас несколько детей, то важно уделять каждому из них равное количество времени. Запланируйте конкретное время, которое вы проведете наедине с каждым ребенком, и пусть ваши разговоры происходят регулярно, так чтобы дети были уверены, что это произойдет.

Родители должны понимать, что присутствие других взрослых или старших родственников (особенно бабушек и дедушек) может влиять на способность сопереживать и выслушивать своих детей. Например, вам будет трудно принять чувства ваших детей, если вы будете слышать (высказанное или невысказанное) мнение своей матери, что «все дети нуждаются в хорошей порке».

Если присутствие других людей делает невозможным эмоциональное воспитание, проведите его позже. Вы можете сказать дочери, не вызывая ее смущения, что планируете обсудить ситуацию в другое время. Но не забудьте выполнить обещание!

Если вы слишком расстроены или слишком устали для того, чтобы воспитание оказалось продуктивным

Эмоциональное воспитание требует творческого подхода и достаточной энергии. Сильный гнев или усталость могут помешать вам ясно мыслить и продуктивно общаться. Вы можете обнаружить, что у вас просто не хватает терпения и желания сопереживать и выслушивать ребенка или вы слишком устали, чтобы эффективно разобраться с его эмоциями. В этом случае отложите эмоциональное воспитание

до тех пор, пока не отдохнете или не окажетесь в комфортных условиях, позволяющих вам прийти в нормальное состояние. Вам могут помочь прогулка, непродолжительный сон, ванна с гидромассажем или поход в кино. Если вы обнаружите, что усталость, стресс или гнев постоянно вмешиваются в ваши планы заниматься с ребенком, то подумайте об изменении образа жизни.

Если вам нужно справиться с серьезным нарушением поведения

Иногда вам придется сталкиваться с нарушениями дисциплины, выходящими далеко за рамки простых ограничений, описанных в шаге № 5 (с. 113). Если ваш ребенок поступает так, что огорчает вас и явно нарушает ваши моральные принципы, вы должны высказать свое неодобрение. И хотя вы можете понимать эмоции, лежащие в основе его плохого поведения, это не время для сочувствия. Эмоциональное воспитание, которое обращается к чувствам ребенка, лежащим в основе плохого поведения, можно отложить. В данный момент вы должны заявить, что считаете действия вашего ребенка неправильными, объяснить, почему вы так думаете, и продемонстрировать свой гнев и разочарование (не умаляя при этом чувство достоинства ребенка). Уместно будет поговорить и о жизненных ценностях.

Описанный случай может стать трудным упражнением для тех родителей, кто чувствует вину (и ответственность) за причины подобного поведения своих детей. Например, если в процессе развода родители узнают, что их тринадцатилетняя дочь прогуливает школу, они могут не знать, как реагировать. Понимая, что девочка запуталась и опечалена, они могут поддаться искушению пропустить выговор и перейти непосредственно к работе с ее чувствами по поводу развода. Однако в долгосрочной перспективе оправдание плохого

поведения способно лишь навредить. Лучше, если ее прогулы будут одним вопросом, а чувства по поводу развода другим.

Позвольте мне привести вам еще один пример, хоть этот случай и произошел в менее напряженных обстоятельствах. Когда моей дочери Мории было три года, к нам приехал гость, который жил у нас в течение нескольких дней. Как-то вечером после ужина я нашел Морию в гостиной с красным маркером в руке, а на боковой стороне нашего нового дивана персикового цвета были нарисованы ужасные иероглифы.

«Что здесь произошло?» — спросил я, приходя в ярость.

Мория посмотрела на меня широко раскрытыми глазами и, все еще сжимая фломастер, пробормотала: «Я не знаю».

Отлично, подумал я. Теперь у нас две проблемы: вандализм и ложь. Я понимал, что в течение последних двадцати четырех часов Мория была не совсем довольна. Вероятно, она устала из-за того, что ее расписание нарушил визит гостя. Интуиция подсказывала мне, что она ревновала, поскольку моя жена и я проводили много времени за разговорами с гостем и меньше с ней играли. Это объясняло, почему она взяла красный фломастер и расписала диван, хотя знала, что это неправильный поступок. Ложь тоже была понятна — она пыталась избежать моего гнева.

Я знал, что мог ответить ей сочувствием, например: «Мория, ты нарисовала на диване, потому что сердишься?» и добавить: «Я понимаю, что ты недовольна, но писать на диване все равно нельзя». Но при этом я прошел бы мимо гораздо большей моральной проблемы — лжи. Поэтому я решил отложить разговор о гневе и ревности. В тот день мы говорили о том, как важно говорить правду. Я сказал Мории, что зол и расстроен из-за рисунка на диване и мне еще более обидно, что она мне солгала.

В конце концов, после того как мы вывели пятна с дивана, Мория, ее мама и я действительно поговорили об эмоциях, которые привели к инциденту. Мы с женой выслушали дочь, постарались понять ее гнев,

одиночество и разочарование и обсудили с Морией другие способы выражения эмоций — например, просто поговорить с нами о своих чувствах и попросить, чтобы мы уделили ей больше внимания.

Я не занимался с Морией эмоциональным воспитанием сразу после инцидента, но знал, что в этой ситуации сработала моя эмоциональная связь с дочерью, сформированная в результате предыдущей работы. Если у ребенка есть сильная эмоциональная связь с родителями, то расстройство, разочарование или гнев родителей сами по себе причиняют ребенку достаточную боль и являются дисциплинарным взысканием. Ребенок стремится восстановить отношения и вернуться в состояние эмоциональной близости. В этом случае родители могут объяснить ему, что для того, чтобы продолжать испытывать тот же уровень эмоционального комфорта, он должен следовать определенным моральным принципам.

Если ваш ребенок «выдумывает» эмоцию, чтобы манипулировать вами

Я не говорю здесь об обычном нытье и вспышках раздражения. Я говорю об искусственном нытье и вспышках гнева, которые все дети в какой-то момент пытаются использовать, чтобы добиться того, что им хочется.

Приведу пример: пятилетний сын одной из пар в нашей родительской группе разозлился, когда узнал, что на следующий вечер родители договорились оставить его с приходящей няней, а сами собирались уехать, чтобы отпраздновать свой юбилей. Продолжительный разговор с Шоном о его чувствах ни к чему не привел. Мальчик продолжал настаивать, что единственный вариант, при котором он будет чувствовать себя комфортно, — взять его с собой. Наконец, родители перестали с ним разговаривать и оставили плакать в своей комнате. Он проплакал тридцать минут. Родители периодически к нему заглядывали,

и в какой-то момент отец обнаружил, что Шон мирно строит башню из кубиков, продолжая очень достоверно изображать плач. «Когда он меня увидел, то увеличил громкость, — рассказал отец. — Затем я заметил, как он неискренне улыбнулся. Он понял, что хитрость удалась».

Шон надеялся, что его плач заставит родителей передумать. Это не значит, что он перестал злиться, но родителям было бесполезно пытаться выслушать сына и заниматься с ним эмоциональным воспитанием до тех пор, пока он использовал свои эмоции, чтобы ими манипулировать. Следовало убедить мальчика, что у него не получится управлять ими при помощи плача. Отец сделал следующее: он мягко и твердо сказал Шону: «Я знаю, тебя это разозлит, но твой плач не заставит нас с мамой передумать. Мы собираемся пойти в ресторан, а ты останешься с няней». В этот момент мальчик, наконец, понял, что ситуация не обсуждается, и прекратил плакать. Через некоторое время отец спросил Шона, не хочет ли он подумать, как сделать вечер с няней более приятным, например запланировать игры, приготовить закуски и так далее. И мальчик согласился.

ЕСЛИ ВЫ РЕШАЕТЕ ОТЛОЖИТЬ ЭМОЦИОНАЛЬНОЕ ВОСПИТАНИЕ, то должны пообещать себе и ребенку, что вернетесь к проблемному вопросу в ближайшее время. Такой подход сильно отличается от тактики, которую используют отвергающие и неодобряющие родители, описанные в главе 2. (Для них основным стилем воспитания является игнорирование эмоций. При сильных эмоциях они чувствуют себя неловко, поэтому пытаются полностью их обойти.) Я же предлагаю просто отложить обсуждение до тех пор, пока вы не сможете сделать его более продуктивным.

Если вы откладываете разговор и говорите ребенку, что вернетесь к нему позже, вы действительно должны это сделать. Невозможность сдержать обещание, данное ребенку, вероятно, не так катастрофична, как об этом пишут в средствах массовой информации. Дети

справедливые и понимающие существа, поэтому они дают нам много вторых шансов. Тем не менее выполнение обещаний является еще одной формой связи, и если вы покажете хороший пример, то ваш ребенок ответит взаимностью.

Я также хочу призвать родителей откладывать эмоциональное воспитание только тогда, когда это действительно необходимо. Другими словами, вы должны посвящать эмоциональному воспитанию столько времени, сколько сможете. Для некоторых это будет означать отказ от убеждения, что разговор о чувствах только «балует» или «портит». Как показывают наши исследования, дети с которыми занимаются эмоциональным воспитанием, учатся управлять своими эмоциями, начинают лучше себя вести и не замыкаются на отрицательных эмоциях, усугубляя ситуацию. Если ребенок сталкивается со сложной проблемой, родители должны его поддержать и научить с ней справляться. Если проблема незначительная, то разговор о ней не вызовет боли.

И наконец, я хочу еще раз напомнить, что эмоциональное воспитание не следует считать своего рода магической формулой, способной избавить вас от семейных конфликтов и необходимости ограничивать поведение ребенка. Тем не менее эмоциональное воспитание поможет вам стать ближе к своим детям и заложит основу для сотрудничества в решении проблем. Ваши дети узнают, что они могут доверить вам свои чувства. Они поймут, что вы не собираетесь их критиковать и тем более разносить в пух и прах «для их же блага». Они будут избавлены от чувства, знакомого многим взрослым: «я очень любил своего папу, но никогда не мог по-настоящему с ним поговорить». Когда у ваших детей возникнут проблемы, они придут к вам, потому что будут знать, что вы сможете предложить им больше, чем общие слова и лекции, что вы их действительно выслушаете.

Но самая большая прелесть эмоционального воспитания в том, что его результаты проявятся в подростковом возрасте. К тому времени дети уже примут ваши ценности и будут пожинать плоды хорошо

развитого эмоционального интеллекта. Они будут знать, как концентрироваться на задачах, поддерживать отношения со сверстниками и справляться с сильными эмоциями. Таким образом, им будет легче избежать рисков, с которыми сталкиваются дети, не имеющие подобных навыков.

Проверьте свои навыки эмоционального воспитателя

Ниже я привожу упражнение, позволяющее проверить способность распознавать детские чувства и родительские матрицы в различных эмоционально напряженных ситуациях. Оно позволяет потренироваться отвечать на отрицательные чувства детей, прибегая к приемам эмоционального воспитания. После каждого случая приводится «неправильная» реакция родителей. Вы должны понять, какую программу действий использует взрослый и какие чувства испытывает ребенок в этой ситуации. И наконец, вам нужно будет дать ответ, который подтвердит чувства ребенка.

Образец: Ребенок теряется в большом универмаге, и его мать очень беспокоится. Через некоторое время расстроенного ребенка находит работник магазина и помогает ему встретиться с матерью.

Неправильный ответ: «Ты глупый ребенок. Я сходила с ума от беспокойства, никогда больше не возьму тебя за покупками».

Матрица: мать была напугана, она хочет, чтобы ребенок был в безопасности и больше не терялся.

Чувство ребенка: страх.

Правильный ответ: «Ты, наверное, испугался, мне тоже было страшно. Иди сюда, чтобы я могла держать тебя за руку. Позже мы поговорим о том, что произошло...»

1. Ребенок приходит из школы и говорит: «Я никогда больше не пойду в эту школу! Учитель кричал на меня при всех моих друзьях!»

    Неправильный ответ: «Что ты сделал, что учитель начал на тебя кричать?»

    Матрица:

    Чувство ребенка:

    Правильный ответ:

2. В ванной ваш ребенок говорит: «Я ненавижу своего брата. Хочу, чтобы он умер».

    Неправильный ответ: «Ты говоришь ужасные вещи, в нашем доме так не говорят. Ты не можешь ненавидеть своего брата. Ты любишь своего брата. И чтобы никогда больше так не говорил!»

    Матрица:

    Чувство ребенка:

    Правильный ответ:

3. За ужином ваш ребенок говорит: «Я ненавижу это блюдо. Я не буду его есть».

    Неправильный ответ: «Ты будешь есть то, что есть, и скажешь спасибо!»

    Матрица:

    Чувство ребенка:

    Правильный ответ:

4. Ваш ребенок приходит с улицы и говорит: «Я ненавижу этих детей. Они не хотят со мной играть. Они плохо ко мне относятся!»

    Неправильный ответ: «Если бы ты не был таким слабаком, они бы захотели с тобой играть. Не делай из мухи слона. Ты должен справляться с ударами».

    Матрица:

    Чувство ребенка:

    Правильный ответ:

5. Ваш ребенок говорит: «Я бы хотел, чтобы сегодня вечером со мной занимался не ты, а… (ребенок предлагает замену)».

   Неправильный ответ: «Какие ужасные вещи ты говоришь. Ты — неразумный ребенок».

   Матрица:

   Чувство ребенка:

   Правильный ответ:

6. К вам в гости пришел друг вашего ребенка. Ваш ребенок говорит ему: «Я не хочу давать тебе эту игрушку. Я не разрешаю тебе с ней играть!»

   Неправильный ответ: «Ты эгоист. Ты должен научиться делиться!»

   Матрица:

   Чувство ребенка:

   Правильный ответ:

Ответы

На ситуации, описанные в этом упражнении, нет однозначно правильных ответов, но я приведу ответы, типичные для эмоционального воспитания. Обратите внимание, что и «неправильные», и «правильные» ответы коррелируют с матрицей, заложенной в родителе. Однако «правильный» ответ обеспечивает ребенку сочувствие и дает руководство.

1. *Матрица:* родитель хочет, чтобы у ребенка не было неприятностей в школе и чтобы учитель хорошо к нему относился. Родитель беспокоится, что ребенок мог сделать что-то неправильно, чем вызвал неодобрение учителя.

   Чувство ребенка: смущение

   Правильный ответ: «Наверное, тебя это ужасно смутило».

2. *Матрица:* родитель хочет, чтобы братья ладили между собой.

   Чувство ребенка: гнев.

   Правильный ответ: «Я знаю, иногда твой брат действительно может свести с ума и расстроить. Что случилось?»

3. *Матрица:* родитель хочет, чтобы ребенку нравилась еда, которая была приготовлена, и не хочет готовить что-нибудь другое.

   Чувство ребенка: отвращение.

   Правильный ответ: «Сегодня эта еда кажется тебе невкусной. Что бы ты хотел съесть?»

4. *Матрица:* родитель хочет, чтобы ребенок научился играть с другими детьми и чтобы его чувства было не так легко ранить.

   Чувство ребенка: печаль.

   Правильный ответ: «Должно быть, тебя это задело. Расскажи мне, что случилось».

5. *Матрица:* родитель хочет, чтобы ребенок был благодарен за то, что он или она тратят время и усилия, чтобы побыть с ним.

   Чувство ребенка: печаль.

   Правильный ответ: «Ты очень скучаешь по (заполните пробел). Я тебя понимаю, я тоже скучаю».

6. *Матрица:* родитель хочет, чтобы ребенок делился и был более щедрым с гостями.

   Чувство ребенка: гнев.

   Правильный ответ: «Иногда бывает трудно поделиться любимой игрушкой. Давай уберем эту игрушку и достанем те, которыми ты сможешь делиться».

Глава 5

Брак, развод и эмоциональное здоровье вашего ребенка

ПОПРОСИТЕ ВЗРОСЛЫХ, ЧЬИ РОДИТЕЛИ БЫЛИ НЕСЧАСТЛИВЫ в браке, вспомнить детство, и, скорее всего, вы услышите рассказы о печали, неоправдавшихся надеждах и переживаниях. Кто-то из них расскажет, каким необъяснимым казался развод их родителей и сколько боли он им причинял. Другие вспомнят, что их родители были несчастливы в браке, но решили не разводиться «ради детей» и что им было очень тяжело смотреть, как два самых важных человека в их жизни изо дня в день причиняют друг другу боль.

Не важно, состоит пара в браке, живет раздельно или разведена: если мать и отец относятся друг к другу враждебно и с презрением, их дети страдают. Ваши взаимоотношения, будь это брак или развод, создают для детей «эмоциональную экологию». Так же как здоровье дерева зависит от качества окружающих его воздуха, воды и почвы, эмоциональное здоровье детей определяется качеством связей между

окружающими его людьми. Ваше взаимодействие с партнером влияет на достижения ребенка, его способность управлять своими эмоциями и находить общий язык с окружающими. Если родители помогают и поддерживают друг друга, их дети обладают более развитым эмоциональным интеллектом. Если дети постоянно становятся свидетелями враждебных отношений родителей, они могут столкнуться с серьезными проблемами в будущем. Для детей вреден не только сам конфликт между родителями, но и то, каким образом они ведут спор.

Для родителей (состоящих в браке или разведенных), которые находятся в состоянии семейного конфликта, это может быть тревожной новостью, но я надеюсь, что она станет для них поводом улучшить отношения.

Есть и хорошая новость: эмоциональное воспитание может оказывать буферное действие в супружеских конфликтах[1]. Дети, чьи родители помогают им справляться с отрицательными чувствами, защищены от многих разрушительных последствий семейных потрясений, в том числе и от последствий развода. На сегодняшний день эмоциональное воспитание является единственным методом, который имеет доказанный буферный эффект, предохраняющий ребенка от последствий развода.

И наконец, план действий, направленный на то, чтобы стать хорошим родителем, подходит и для улучшения отношений между супругами. Те же взаимоотношения, что родители практикуют со своими детьми — эмоциональная осознанность, сочувствие и открытое совместное решение проблем, — являются хорошим способом сохранить брак. Так что, становясь лучшими родителями, вы одновременно улучшаете отношения с супругами.

Прежде чем мы рассмотрим, как работает защитный эффект эмоционального воспитания, нам нужно понять, как супружеские конфликты и развод влияют на детей.

Как супружеский конфликт и развод наносят детям вред

ДЛЯ НАБЛЮДЕНИЯ ЗА СЕМЬЯМИ с маленькими детьми мы использовали специальные лаборатории, работая в которых обнаружили, что некоторые виды семейных раздоров оказывают глубокое воздействие на физическое и эмоциональное здоровье детей и на их умение ладить со сверстниками. Результаты показали, что, если родители относились к своим партнерам с критикой, презрением и занимали оборонительную позицию, их дети чаще вели себя асоциально, проявляли агрессию по отношению к товарищам по играм, испытывали больше трудностей при управлении эмоциями, хуже сосредоточивались и успокаивались после неприятных событий. По словам матерей, эти дети часто болели. Кроме этого, более высокий уровень катехоламинов (гормонов, связанных со стрессом) в моче указывал на то, что дети испытывают хронический стресс.

Чтобы оценить отношения со сверстниками, мы наблюдали за игрой этих детей в детских домиках в течение тридцати минут без присмотра взрослых. Для участия в данной части эксперимента каждая семья пригласила лучшего друга своего ребенка. Нас интересовало то, как дети вели себя друг с другом и как именно они играли. В фантазийные игры, которые требуют высокой степени сотрудничества? Или они предпочитали параллельную игру, по отдельности рядом друг с другом?

Мы отмечали негативное поведение детей — споры, угрозы, обзывание, ябедничество и физическую агрессию. В этих случаях мы оценивали, пытались ли дети искать пути примирения или после ссоры их игра прекращалась. Эти показатели служат важными прогностическими показателями их дальнейшей жизни, поскольку отрицательное и асоциальное поведение является одной из основных причин, по которой детей отвергают ровесники. Кроме того,

неспособность ребенка завязывать дружеские отношения является ведущим фактором, определяющим риск появления психиатрических проблем в будущем.

Сравнив результаты игровых сессий с данными, полученными в ходе интервью с семьями и серии лабораторных экспериментов, мы обнаружили сильную связь между супружескими отношениями и тем, как дети общаются со своими друзьями. Дети, чьих родителей не устраивал брак, были менее склонны к совместной игре и чаще демонстрировали негативное отношение к товарищам по играм.

Аналогичные результаты, свидетельствующие о поведенческих проблемах детей, рожденных в неблагополучных браках, были получены и другими исследователями. Таким образом можно с уверенностью сказать, что супружеский конфликт и развод могут поставить детей на путь, ведущий к серьезным проблемам. В раннем детстве это будут слабые навыки межличностного общения и агрессивное поведение, а по мере взросления — отторжение сверстниками. Кроме того, родители, занятые собственными проблемами, уделяют меньше внимания детям, те остаются без присмотра и сближаются с группами сверстников асоциального поведения. К ранней юности многие из них уже погрязли в подростковых бедах, включая плохие оценки, раннее начало половой жизни, злоупотребление психотропными веществами и правонарушения. Кроме того, дети из конфликтных и разведенных семей чаще страдают депрессией, испытывают чувство тревоги и уходят в себя. Изучение психического здоровья подростков, проведенное профессором психологии Университета Вирджинии Мэвис Хетерингтон, установило, что у детей из разведенных семей уровень клинически значимых психических проблем в подростковом возрасте почти в три раза выше, чем у остальных подростков[2].

Социологи предлагают различные теории, почему у детей из конфликтных семей больше поведенческих проблем и трудностей при общении со сверстниками. Некоторые из них видят причину

в том, что у родителей, которые постоянно спорят со своими супругами или бывшими супругами, остается меньше времени и энергии на своих детей. Развод и конфликты, приводящие к разводу, вызывают у родителей истощение, депрессию и отвлекают их внимание от детей.

Мэвис Хетерингтон описывает период расставания и развода родителей, а также первые два года после развода как время серьезных нарушений в детско-родительских отношениях. Она пишет: «Поглощенному своими проблемами или эмоционально неуравновешенному родителю и огорченному, требовательному ребенку бывает трудно поддерживать и утешать друг друга, более того, они могут усугублять свои проблемы». Разведенные матери «часто становятся рассеянными, необщительными и непоследовательными в наказаниях своих детей»[3]. И не всегда эти симптомы исчезают со временем: «Трудности в контроле и надзоре за детьми являются самой большой проблемой разведенных матерей».

Эти выводы перекликаются с проблемами воспитания у тех участников нашего исследования, кто испытывал стресс в браке. Такие родители чаще других оставались холодными к детям и мало реагировали на их проблемы. Кроме того, они меньше ограничивали своих детей в случае плохого поведения.

Многие эксперты считают, что родители, состоящие в неблагополучных браках, помимо плохого воспитания подают своим детям дурной пример общения с другими людьми. Дети, которые видят агрессивных, воюющих и с пренебрежением относящихся друг к другу мам и пап, часто так же ведут себя со своими друзьями. Не имея таких образцов для подражания, как внимательное сочувствие и совместное решение проблем, дети следуют сценарию своих родителей, который говорит им, что враждебность и защита являются правильной реакцией на конфликт и что агрессивные люди получают то, что хотят.

Наряду с этим я считаю, что конфликты между супругами могут оказывать и более глубокое влияние на детей, особенно на тех из них, кто сталкивается с семейными проблемами в очень раннем возрасте. Думаю, что стресс от жизни с конфликтующими родителями может повлиять на развитие вегетативной нервной системы младенца, которая определяет способность человека справляться с трудностями.

Дети очень огорчаются, когда видят ссору своих родителей. Даже очень маленькие дети реагируют на споры взрослых физиологическими изменениями, такими как увеличение частоты сердечных сокращений и повышение артериального давления. Психолог-исследователь Марк Каммингс, изучавший реакции детей на ссоры взрослых, писал, что дети, как правило, отвечают плачем, застывают в напряженной позе, закрывают уши, морщатся или просят разрешения уйти[4]. Некоторые исследователи отмечали невербальные стрессовые реакции на гнев родителей у детей в возрасте шести месяцев[5]. Младенцы не понимают содержания разногласий родителей, но они чувствуют, что происходит что-то нехорошее, и реагируют возбуждением и слезами.

Мы наблюдали за реакцией этого типа в наших собственных лабораториях. Например, недавно поженившаяся пара привезла в лабораторию свою трехмесячную дочь. Из предшествующих интервью мы знали, что супруги были склонны к соперничеству и вздорным придиркам. Еще более очевидным это стало в ходе эксперимента. Получив инструкцию поиграть со своим ребенком, отец начал играть с ее ножкой, а мать — издавать воркующие звуки, чтобы отвлечь внимание ребенка от отца. Этот конфликт сбил с толку и возбудил ребенка, который отвернулся и заплакал. В этот момент у девочки значительно участился пульс и, несмотря на старания родителей ее успокоить, долго не приходил в норму, что необычно для ребенка ее возраста.

Мы еще не завершили исследование младенцев, но подобные наблюдения укрепляют уверенность, что родительские конфликты

начинают оказывать негативное воздействие на детей уже в очень раннем возрасте. Вегетативная нервная система ребенка находится на стадии развития, поэтому все эмоциональные события, которые происходят с ним в течение первых нескольких месяцев, могут оказывать существенное влияние на его вагальный тонус (способность ребенка регулировать свою нервную систему), что будет определять его реакции на протяжении всей жизни. Реакции на плач младенца (раздражение или успокоение), настроение людей, которые его кормят, купают и играют с ним — спокойное и заботливое или тревожное и депрессивное, — программируют будущую способность ребенка реагировать на раздражители, успокаивать себя и восстанавливаться после стресса.

По мере того как дети растут и начинают активно взаимодействовать с другими людьми, эти способности становятся все более важными. Дети должны уметь управлять эмоциями, чтобы концентрировать внимание, научиться понимать язык тела, выражение лица и социальные сигналы других людей. Дети, лишенные этих компонентов эмоционального интеллекта, попадая в социальную среду и начиная обучение, оказываются в невыгодном положении.

Многие исследователи отмечали, что дети разведенных и высоко конфликтных родителей получают более низкие оценки в школе. Учителя обычно отзываются о таких детях как об имеющих более низкие способности и интеллект. В своей статье в *Atlantic Monthly* социальный критик Барбара Уайтхед описала ситуацию следующим образом: «Величайшая трагедия образования нашего времени состоит в том, что многие американские дети терпят неудачи в школе не из-за интеллектуальных или физических нарушений, а потому, что они эмоционально не приспособлены... Учителя находят, что многие дети отвлекаются от учебы из-за эмоций — они так расстроены и поглощены мыслями о взрывоопасной ситуации в своих семьях, что не в состоянии сосредоточиться на столь приземленных вопросах, как таблица умножения»[6].

Национальное обследование детей, проведенное Николасом Зиллом, показало, что люди переносят проблемы детского возраста во взрослые жизни[7]. Исследователи провели опрос детей подросткового возраста, этапов юности и начала взрослой жизни. Зилл рассмотрел данные 240 молодых людей, чьи родители разошлись или развелись до того, как им исполнилось шестнадцать лет. Даже учтя различия в образовании родителей, расе и другие факторы, Зилл обнаружил, что 18–22-летние молодые люди из распавшихся семей вдвое чаще других демонстрировали высокий уровень эмоционального стресса или проблемного поведения. Они почти в два раза чаще, чем дети из неразведенных семей, прогуливали уроки в старших классах. И среди всех, кто прогуливал, дети из неполных семей в итоге реже получали диплом или школьный аттестат. Но, пожалуй, самым печальным результатом была связь между разводами и отношениями между детьми и родителями. Из исследований Зилла видно, что 65 процентов молодых людей, чьи родители развелись, сообщили о плохих отношениях со своими отцами (в то время как в семьях, где родители остались в браке, о подобных отношениях с отцами сообщили всего 9 процентов опрошенных). Зилл пишет, что этот результат «вряд ли удивителен», учитывая, что большинство раздельно живущих или разведенных отцов из этой группы не оказывали финансовой поддержки и не имели регулярных контактов со своими детьми. Одновременно от развода пострадали и связи детей с матерями. О плохих отношениях с матерями сообщили около 30 процентов детей из разведенных семей по сравнению с 16 процентами из группы неразведенных.

«Тот факт, что большинство детей, выросших в разведенных семьях, отчуждены по крайней мере от одного из родителей, а изрядное меньшинство от обоих, на наш взгляд, является серьезным поводом для общественного беспокойства, — пишет Зилл. — Это означает, что многие молодые люди попадают под значительное внесемейное влияние, например своих друзей, сверстников, авторитетных фигур

среди взрослых и СМИ. И хотя это влияние не обязательно негативное, оно вряд ли может быть адекватной заменой стабильным и позитивным отношениям с родителями».

Развод родителей влияет на людей на протяжении всей жизни. Различные исследования свидетельствуют о том, что взрослые, чьи родители развелись, отмечали более частые стрессы, меньшую удовлетворенность семьей и друзьями, большее чувство тревоги и худшее умение справляться с жизненными проблемами в целом.

В 1921 году психолог Льюис Терман установил, что родительский развод может даже сократить жизнь человека. Изначально Терман хотел проверить свою теорию наследуемости интеллекта. В рамках исследования он и его последователи наблюдали за психосоциальным и интеллектуальным развитием 1500 одаренных калифорнийских детей, наблюдения проводились каждые пять-десять лет. Чтобы узнать, как социальные стрессы влияют на продолжительность жизни, Говард Фридман из Калифорнийского университета в Риверсайде изучил свидетельства о смерти участников исследования Термана — к тому времени половина из них уже умерли[8]. В 1995 году Фридман сообщил, что продолжительность жизни тех участников, чьи родители развелись до достижения ими возраста 21 года, была в среднем не меньше, чем у тех, чьи родители остались вместе. (В отличие от развода, смерть одного из родителей, когда участник был ребенком, оказывала мало влияния на продолжительность жизни. Это подтверждается результатами других изысканий, которые отмечали, что развод и раздельное проживание родителей имеют большее влияние на психологические проблемы в дальнейшей жизни, чем смерть одного из родителей.) Фридман также обнаружил, что дети разведенных родителей сами чаще разводятся. В итоге Фридман пришел к выводу, что развод родителей и является тем основным событием в социальной жизни молодых людей, которое прогнозирует их преждевременную смерть.

С таким количеством доказательств, указывающих на негативные последствия развода для детей, несчастливые в браке родители могут задаться вопросом, не лучше ли сохранить свой безнадежный брак ради благополучия детей. На этот вопрос я отвечаю определенным «нет». Некоторые виды супружеских конфликтов могут оказывать на ребенка не менее негативное влияние, чем развод. На детей больше влияет не сам развод, а враждебность в отношениях между матерью и отцом, которые складываются во время брака и продолжаются после развода. Некоторые семейные проблемы, в том числе эмоциональное отчуждение супругов, сопровождаются тем, что психологи называют «интернализацией»* — дети становятся тревожными, подавленными, интровертными и отдаляются. С другой стороны, враждебность и презрение между супругами провоцирует агрессивное поведение детей в отношении сверстников.

И жизнь в неблагополучном браке, и развод оказывают одинаково вредное воздействие на детей. Что могут сделать несчастные супружеские пары, чтобы их защитить? В качестве буфера они могут использовать эмоциональное воспитание.

Защита ребенка от негативных последствий супружеских конфликтов

УЗНАВ, ЧТО ИХ ССОРЫ наносят детям огромный ущерб, некоторые родители могут задуматься о необходимости полностью прекратить супружеские конфликты или по крайней мере скрывать их от детей. Это не просто плохая идея, ее невозможно реализовать. Конфликты

---

* В психологии интернализацией называется процесс превращения внешних реальных действий, социальных форм общения в устойчивые внутренние качества личности. *Прим. ред.*

и гнев являются нормальными составляющими повседневной семейной жизни. Пары, которые могут открыто выражать свои разногласия и договариваться, имеют лучшие отношения в долгосрочной перспективе. Родители, признающие свои отрицательные эмоции, имеют больше возможностей помочь своим детям справиться с чувствами гнева, печали и страха. Наблюдая определенные виды семейных конфликтов, дети могут извлечь из них пользу, особенно если родители вежливо выражают несогласие и конструктивно подходят к решению проблем. Если дети не видят, как взрослые спорят, сердятся друг на друга, а затем разрешают свои разногласия, значит они не получают важных уроков, которые могут развить их эмоциональный интеллект.

Разрешать конфликты следует так, чтобы они стали для ребенка положительным примером, а не негативным опытом. Конечно, это легче сказать, чем сделать, особенно учитывая то, как супруги (и бывшие супруги) могут раскаляться от эмоций друг друга. Тем не менее родители могут относиться друг к другу так, чтобы приносить пользу своим детям.

Используйте эмоциональное воспитание в супружеских отношениях

Исследование эмоциональных потребностей детей показало, что дети наиболее счастливы и успешны тогда, когда родители их слушают, понимают и воспринимают всерьез. Но какое влияние эмоциональное воспитание оказывает на самих родителей и их брак?

Чтобы найти ответ на этот вопрос, я и мои коллеги изучили супружескую жизнь тех родителей, кого мы называем эмоциональными воспитателями. (Это мужчины и женщины, которые осознают эмоции как свои, так и своих детей, используют отрицательные эмоциональные моменты своих детей как возможность для того, чтобы

прислушаться к ним, сочувствуют своим детям и предлагают способы, как справиться с негативными эмоциями и решить проблемы.)

Мы собрали подробную информацию о семейной жизни эмоциональных воспитателей. В ходе продолжительных интервью узнали историю их супружеских отношений и изучили философию их браков. В лабораторных экспериментах наблюдали, как они прорабатывают конфликтные ситуации. Мы изучали эти пары на протяжении одиннадцати лет и знаем, кто из них развелся, кто думал о разводе и кто до сих пор состоит в счастливом браке.

Мы выяснили, что эмоциональное воспитание не только защищает детей этих супругов, но и их брак[9]. Эмоциональные воспитатели оказались больше удовлетворены своим браком, чем остальные пары, принимавшие участие в нашем исследовании, а их совместная жизнь более стабильна. Они были сильнее привязаны друг к другу, больше любили и искреннее восхищались друг другом. Рассказывая о философии своих браков, они чаще подчеркивали ценность товарищеских отношений, чаще говорили с позиции «мы» и рассматривали свою жизнь в виде совместного проекта. Они больше полагались друг на друга, не проявляли воинственность и реже высказывали пренебрежение. Мужчины были менее склонны сопротивляться и замыкаться в себе во время жарких споров. Скорее, они выражали убеждение, что пары должны открыто обсуждать свои негативные чувства, изучать проблемы и не избегать конфликтов. Они не считали свою совместную жизнь неупорядоченной и чаще говорили, что все тревоги и трудности стоят того, чтобы брак был счастливым.

Получив эти результаты, мы задались вопросом, что более важно, чтобы стать хорошим эмоциональным воспитателем для своих детей: счастливый брак или социальные навыки? На данном этапе мы не можем ответить на этот вопрос. С одной стороны, если брак родителей счастливый и стабильный, им проще отдавать свое внимание, время и эмоциональную энергию детям. С другой стороны, взрослые

с большим опытом сопереживания и решения проблем могут с неменьшим успехом использовать эти навыки при общении с супругами. Пока мы не можем с уверенностью сказать, какой из факторов является первичным, но я склонен считать, что это эмоциональное воспитание. Другими словами, те, кто внимателен к эмоциям своих детей, так же ведут себя со своими супругами, тем самым оказывая благоприятное воздействие на брак.

Эта гипотеза опирается на результаты исследования, в ходе которого выяснилось, какие действия супругов являются решающими факторами стабильного брака[10]. Об этом я подробно рассказываю в книге «*Почему браки бывают удачными и неудачными*». Здесь упомяну лишь о том, что если взять элементы эмоционального воспитания, которые мы изучили в главе 3 (эмоциональная осознанность, сочувственное выслушивание, решение проблемы и так далее), и использовать их в отношениях с партнером, то, скорее всего, вы получите благоприятные результаты.

Положительный эффект приемов эмоционального воспитания продемонстрировали родители, принимавшие участие в нашей работе. Энн, например, рассказала, что необходимость помочь двухлетнему сыну осознать эмоции позволила ей лучше разобраться в собственных чувствах и послужила поводом для нее и ее мужа проявлять больше сочувствия и чаще разделять эмоции друг друга.

«Меня бесит, когда не понимают мои эмоции, — делится художница Энн. — Если я говорю: “Сегодня я получила письмо с отказом и очень расстроена”, то не хочу услышать в ответ: “А чего ты ожидала? Они все слишком заняты, чтобы рассматривать твою работу прямо сейчас”. Лучше, если бы мне сказали: “Я вижу, что ты расстроена из-за отрицательного ответа”». Поняв, что их сын не единственный член семьи, который нуждается в понимании и эмоциональном воспитании, Энн с мужем стали эмоциональными воспитателями и друг для друга.

Избегайте четырех всадников Апокалипсиса

Отношения пар, которые несчастливы в браке или идут к разводу, как правило, проходят по одинаковой нисходящей спирали отношений. Обычно это четыре предсказуемых этапа, которые я назвал четырьмя всадниками Апокалипсиса. Как предвестники катастрофы, каждый из всадников прокладывает путь для следующего, уменьшая взаимную связь и заставляя супругов уделять больше внимания недостаткам друг друга и брака в целом. Эти всадники в порядке их опасности для отношений — критика, презрение, оборонительное поведение и стена.

Неудивительно, что те же четыре элемента вредны и для детей. Другими словами, если окружающая ребенка среда загрязнена критикой и презрением, а родители построили между собой стену и заняли оборону, ребенок будет страдать от супружеских конфликтов.

Хорошая новость в том, что, опираясь на это знание, мы можем рекомендовать родителям улучшить взаимоотношения и тем самым защитить своих детей от пагубных последствий в будущем. Ниже вы найдете советы, которые помогут вам уклониться от всадников, даже когда вы и ваш супруг пытаетесь решить спорные вопросы. Эти советы предназначены супружеским парам, но они будут полезны и тем парам, которые живут раздельно или разведены, но которые объединяются, чтобы решить вопросы, касающиеся детей.

ВСАДНИК № 1: **Критика.** Под критикой я понимаю негативные замечания о личности вашего партнера, звучащие в его адрес, как правило, тогда, когда вы его обвиняете. На первый взгляд, критика может быть похожей на жалобы, а жалобы играют полезную роль в отношениях, особенно когда один из супругов чувствует, что его потребности не удовлетворяются. Но между жалобой и критикой есть принципиальная разница. Жалобы направлены на конкретное поведение,

а критика — на характер или личность человека. Вот несколько примеров.

ЖАЛОБА: «Когда ты тратишь столько денег на одежду, я начинаю беспокоиться о наших финансах».

КРИТИКА: «Как ты могла потратить столько денег на одежду, когда знаешь, что у нас есть неоплаченные счета. Ты ведешь себя необдуманно и эгоистично».

ЖАЛОБА: «Мне бывает очень одиноко, когда в пятницу вечером ты не идешь домой, а встречаешься с друзьями».

КРИТИКА: «Семья тебя не волнует. Ты такой безответственный, бросаешь меня одну с детьми каждые выходные».

ЖАЛОБА: «Мне бы хотелось, чтобы ты не бросал одежду на пол. Это создает в спальне такой беспорядок».

КРИТИКА: «Я устала за тобой убирать. Ты невнимательный и неряшливый».

ЖАЛОБЫ просто констатируют факты, критика же обычно содержит осуждение и предполагает, что кто-то что-то «должен». Она подразумевает, что ваш партнер безнадежно испорчен. Например, вместо того чтобы сказать: «Я хочу, чтобы ты иногда покупала клубничное мороженое», супруг может произнести: «Почему ты всегда покупаешь шоколадное с мятой? Ты должна знать, что я ненавижу этот запах».

Еще одной частой темой является «ты всегда меня подводишь». Вместо: «Очень жаль, что вы с детьми опоздали на вечеринку к моей матери, она была разочарована» супруга может сказать: «Я попросила тебя вовремя привезти детей к моей матери, а вы опять опоздали. Я должна была знать, что ты опять испортишь семейное торжество».

Критика часто выражается в глобальных терминах: «Ты *никогда* не помогаешь по дому» или «Из-за твоей болтовни телефонный счет *всегда* огромный».

Обычно критика выражает накопившееся разочарование и гнев. Один из супругов «молча страдает», а другой не замечает нарастающего раздражения. Когда молчащий супруг уже не может подавлять негативные чувства, он или она выплескивает поток обид. В результате возникает конфликт, который я называю «кухонным потопом». Критик увязывает вместе кучу несвязанных жалоб, например: «Ты всегда поздно забираешь меня с работы. Ты никогда не проводишь достаточно времени с детьми. Ты даже не заботишься о своей внешности. И... когда мы в последний раз куда-нибудь вместе ходили?» Этот шквал бывает настолько сильным и всесторонним, что получатель может интерпретировать его только как личное оскорбление. Он или она могут чувствовать себя ошеломленными, словно на них напали из засады, почувствовать боль и ощутить себя жертвами — все это открывает дверь второму, более опасному всаднику: презрению.

Как избежать вредной критики? Разрешайте конфликты и проблемы по мере их возникновения. Не ждите, пока вы разозлитесь настолько, что больше не сможете терпеть. Найдите способы выказать свой гнев или недовольство, но направляйте их на действия партнера, а не на его личность или характер. Старайтесь не обвинять. Сосредоточьтесь на настоящем и воздержитесь от глобальных претензий. Высказывая свою жалобу, избегайте таких слов, как: «Ты должен...», «Ты всегда...», «Ты никогда...»

Женщины критикуют своих супругов чаще, чем мужчины. Отчасти потому, что женщины, кажется, видят в этом свое назначение — выносить супружеские проблемы на свет. И наоборот, мужчины вступают в конфликт, только когда у них не остается другого выхода. Это неудачное сочетание, так как критика жены зачастую

является результатом отсутствия реакции мужа на ее гнев и раздражение. Если жена жалуется, а муж не реагирует, ее гнев неизбежно перерастает в критику. Мужья могут предотвратить эту ситуацию, рассматривая гнев своих жен в качестве ресурса для улучшения брака. Если женщина злится, она просто излагает свою жалобу «курсивом»; мужьям же важно принять и ответить на гнев своих жен прежде, чем он перерастет в критику.

ВСАДНИК № 2: Презрение. Презрение очень похоже на критику, но это следующий этап ухудшения отношений. Супруг, который презирает своего партнера, на самом деле *намерен* его оскорбить или психологически ранить. Презрение часто вырастает из чувства отвращения или того, что вы сыты по горло поведением супруга, не одобряете его и желаете сравнять счет. Ощущая презрение, вы заполняете свой ум унизительными мыслями — мой супруг невежественный, отталкивающий, неадекватный, он — идиот. Чем дольше вы так думаете, тем труднее вам вспомнить, какие качества вашего супруга привлекали вас раньше. Со временем комплименты, мысли о любви и нежные жесты вылетают в окно. Доброта и положительные чувства сменяются негативными эмоциями и злобным обменом репликами.

Среди признаков того, что ваш брак заражен презрением, — оскорбления, брань, издевательства и насмешки. На выражение гнева одного супруга его партнер отвечает презрением и пытается его унизить. Например, поправляет речь разгневанного партнера. Неуважение и отсутствие доверия выражается и языком телодвижений. Жена может закатить глаза, когда говорит ее муж, а муж может презрительно усмехнуться.

Чтобы прогнать всадника презрения, после того как он комфортно устроился в вашем семейном гнезде, вам потребуется быть очень бдительными. На данном этапе это возможно, только если партнеры

захотят изменить свои мысли, слова и действия в отношении друг друга. Начните с прослушивания внутреннего сценария, который прокручивается у нас в голове. Обратите внимание на оскорбительные или мстительные мысли о партнере, представьте, что вы стираете их или удаляете, заменяя более спокойными идеями, такими как «Это неприятный момент, но так бывает не всегда» или «Я расстроен (разочарован, сердит, грустен, испытываю боль), но у моего партнера есть хорошие качества, о которых не следует забывать».

Имейте в виду, что именно вы выбираете, считать мотивы поведения вашего супруга положительными или отрицательными. Например, если ваша супруга не выносит мусор, вы можете думать об этом одним из двух способов: «Она полагает, что выбрасывать мусор — ниже ее достоинства. Она такая примадонна, что ждет, что весь беспорядок за нее будет убирать кто-то другой» или: «Она не вынесла мусор просто потому, что не заметила, что ведро уже полное. Вероятно, она была чем-то занята. Она бы точно выкинула его через некоторое время». Обратите внимание, что положительная реакция ориентирована на текущий, конкретный вопрос поведения жены, она относится к сегодняшнему мусору. Она не использует инцидент в качестве подтверждения приклеенного ярлыка.

Отбросить мысль, что вы должны выигрывать споры с супругом и доказывать свое моральное превосходство, довольно сложно. Но подумайте о том, что время от времени прекращать борьбу может оказаться гораздо полезнее.

Презрение отравляет восхищение и убивает нежные чувства; противоядие в том, чтобы генерировать позитивные и добрые мысли о своем супруге. Некоторые пары считают полезным вспоминать о том, почему они друг друга полюбили. Может быть, вы считали свою жену забавной, умной и сексуальной. Может быть, ваш муж казался вам сильным, добрым и веселым. Потратьте некоторое время на воспоминания, посмотрите старые фотографии, где вы вместе,

проведите время наедине, чтобы поддержать и восстановить свои отношения. Это может помочь вам переломить ситуацию и не дожидаться, когда прибудет следующий всадник.

ВСАДНИК № 3: **Оборонительное поведение.** Если один из супругов чувствует, что в его адрес летят презрительные оскорбления, для него вполне естественно занять оборонительную позицию. Но в браке эта позиция чревата еще большими неприятностями, потому что, если супруги находятся на осадном положении, они перестают слышать друг друга. Более того, зачастую они начинают снимать с себя ответственность или находить оправдания свои проступкам. («Это не моя вина, что у Джейсона неприятности в школе. Это ты делаешь из него младенца» или «Я бы пришел на репетицию Кэти, если бы не должен был допоздна работать».)

Еще одной распространенной формой оборонительной позиции служат перекрестные жалобы. (Он протестует против ее расходов, а она в ответ жалуется, что он мало зарабатывает.) То же можно сказать и об ответе «да, но ...», превращающем согласие в сопротивление. («Да, мы нуждаемся в консультации, но она не принесет никакой пользы».)

Иногда люди пытаются защитить себя, постоянно повторяя одно и то же. Для них не имеет значения, какие объяснения или дополнительную информацию дает их супруг; они просто бьют в одну точку.

Оборонительную позицию можно выразить тоном голоса или языком тела. Классическим примером служит нытье, которое подразумевает, что говорящий ощущает себя невинной жертвой и не несет ответственности за решение имеющейся проблемы. На языке тела такого рода оборона выражается в скрещивании рук на груди. Женщины могут также прикасаться к шее, словно они теребят бусы.

После того как презрение поразило отношение супругов, их оборонительная позиция становится вполне объяснимой, сохранить

брак в этой ситуации сложнее, так как оборона закрывает каналы связи.

Чтобы снять оборону, нужно слышать в словах своего партнера не нападение, а полезную информацию. Очевидно, что это легче сказать, чем сделать, но представьте себе, как однажды вы начнете разоружаться и сможете обнаружить зерно истины в словах партнера. Вместо того чтобы осыпать его оскорблениями, вы сможете ответить: «Мне никогда не приходило в голову, что на тебя это производит такое впечатление. Давай поговорим об этом еще». Вероятно, сначала ваш супруг будет в шоке и не поверит, что вы способны искренне так отреагировать, что еще больше обострит напряжение. Но со временем, когда вы сложите оружие и снимете доспехи, ваш партнер, скорее всего, увидит, что вы действительно хотите изменить ситуацию. Он поймет, что вы заботитесь об отношениях и хотите сделать вашу совместную жизнь более мирной.

ВСАДНИК № 4: Стена. Если партнеры не могут договориться о перемирии, а продолжают разрешать критике, презрению и обороне править своими отношениями, то, скорее всего, они встретятся с четвертым всадником: стеной. В какой-то момент один из партнеров просто закроется, потому что разговор для него станет слишком болезненным. В сущности, один из партнеров и превращается в каменную стену: он не подает сигналов, что слышит и понимает, о чем говорит другой.

В наших исследованиях в 85 процентов случаев к этой тактике прибегали мужчины. Это вполне объяснимо: поскольку у мужчин более сильная физиологическая реакция на семейные стрессы и они более склонны от них убегать. Подобный эффект может быть связан с тем, что мужчины чаще, чем женщины, склонны зацикливаться на мыслях о несчастье, если они не находятся со своими супругами. В ходе интервью многие мужчины, строившие стену в отношениях,

считали свое молчание нейтральным и не подозревали, что наносят вред своему браку. Мужчинам казалось, что лучше молчать, потому что разговор только усиливает напряжение. Они не понимали, что их спокойствие и отсутствие реакции расстраивает жен, которые воспринимают поведение мужей как самоуверенность, отсутствие интереса или неодобрение. Более того, им и в голову не приходило, что при плохих отношениях с супругой постоянное молчание само по себе создавало проблемы, так как нерешенные вопросы лишь усиливали изоляцию. Когда эмоции накаляются, мужчины склонны отступать. Женщины же чаще, чем мужчины, сохраняют неудачный брак, даже если он наносит вред их здоровью.

Тем партнерам, кто осознает, что между ними находится стена и кто хочет изменить сложившуюся ситуацию, я рекомендую сделать усилие и давать своей супруге больше обратной связи. Даже простой кивок или неопределенное «гм-гм» позволяет говорящему понять, что его слышат. Такое подтверждение помогает улучшить отношения. Более того, с этой точки вам будет проще начать выслушивать партнера.

Ключевую роль в отношениях партнеров могут играть физиологические реакции на стресс, поэтому супруги, стремящиеся разрушить стену и начать общение, могут постараться найти новые способы оставаться спокойными при обсуждении животрепещущих тем. При работе с некоторыми парами мы следили за их пульсом во время споров[11]. Когда частота пульса повышалась более чем на двадцать ударов, то мы делали в обсуждении перерыв и возвращались к нему позже, когда партнеры чувствовали себя спокойнее. Парам, которые захотят попробовать этот метод, я рекомендую возвращаться к обсуждению не ранее чем через полчаса. Обычно этого времени достаточно, чтобы эмоции поутихли. Не менее важно то, чем вы занимаетесь во время перерыва. Лучше всего, если вы успокоитесь при помощи глубокого дыхания, методик расслабления или

аэробных упражнений. Постарайтесь отключиться от мстительных и горьких мыслей о своем партнере. Сосредоточьтесь на положительных, спокойных и оптимистичных сигналах.

Более подробную информацию о том, как предотвратить приход четырех всадников и улучшить свои супружеские отношения, вы можете найти в моей книге «*Почему браки бывают удачными и неудачными*». Здесь же самый важный для нас вывод, что дети страдают по тем же причинам, которые разрушают брак их родителей. Поэтому, если родители, даже если они находятся в стадии развода, смогут начать доброжелательнее общаться, они принесут бóльшую пользу своим детям.

Улаживание супружеского конфликта

Помимо занятий эмоциональным воспитанием с супругом существуют и другие практические способы, помогающие защитить детей от негативного влияния супружеских споров. Супружескими конфликтами следует управлять так, чтобы дети не запутались в ваших проблемах и не подумали, что несут за них ответственность. Защита детей также подразумевает необходимость открыто говорить с ними, кроме того, вашим детям важно иметь надежные источники социальной поддержки за пределами семьи.

Не используйте своих детей как оружие в супружеских конфликтах. Разгневанные супруги иногда чувствуют искушение использовать отношение к детям, чтобы ранить друг друга. При разводе они могут пытаться ограничить возможности друг друга видеться с детьми. Особенно часто так поступают матери, которые чувствуют себя обманутыми и бессильными, а доступ к детям кажется им единственным оставшимся у них на руках козырем. Проблема усугубляется тем, что дееспособные отцы не помогают им содержать своих детей, и это еще больше оправдывает действия матерей.

Разгневанные родители могут также пытаться причинить боль своим супругам или бывшим супругам, направляя против них чувства детей. Для этого они дискредитируют (правдой или неправдой) другого родителя или просят ребенка выбрать одну из сторон в семейном споре.

Подобные попытки намеренно оттолкнуть ребенка от одного из родителей — одна из самых вредных вещей для конфликтующей пары. Такие действия создают хронический источник мучительного конфликта для ребенка, который любит обоих родителей, хочет быть верным им обоим и в то же время считает своим долгом защищать их от нападок противоположной стороны. Постоянное вовлечение детей в семейные споры может породить чувство, что они несут ответственность за семейный раскол, а значит и за восстановление семьи. Очевидно, что ребенок мало чем может повлиять на сохранение брака своих родителей. В результате он ощущает бессилие, смятение и разочарование.

Большинству детей требуется любовь и поддержка обоих родителей, особенно когда они пытаются справиться со смятением, вызванным родительскими конфликтами. Если один из родителей использует ребенка в качестве мяча для политического футбола, стремясь сделать больно другому, то в проигрыше остается ребенок.

Мой совет родителям, погрязшим в долгосрочных боях за проведение «эктомии* брака»: разделить в своем сознании две роли — родительскую в отношении детей и воинскую в отношении к супругу. Как родители они должны делать все возможное, чтобы их дети чувствовали себя в безопасности, ощущали любовь как матери, так и отца, даже если для этого необходимо пойти на некоторые уступки.

---

* Эктомия — хирургическая операция: удаление тканей или органа. *Прим. ред.*

Конфликтующие родители должны воздерживаться от критических и обвиняющих высказываний в адрес друг друга, так как это может нанести вред отношениям с ребенком, заставить его чувствовать себя нелояльным, виноватым и еще больше усилить стресс. Когда возможно, говорите ребенку, что споры мамы и папы помогают им преодолеть разногласия и выработать общие решения.

Не позволяйте детям становиться посредниками. Дети из высоко конфликтных семей часто пытаются выступить посредниками между мамой и папой. Некоторые исследователи предполагают, что это составная часть попытки ребенка урегулировать свои эмоции. Потрясения в семье пугают детей, и они отчаянно пытаются как-то с ними справиться, поэтому и берут на себя роль брачного консультанта или судьи. Но для того чтобы удержать семью от развода, требуется слишком много усилий, и эти попытки приводят лишь к дополнительным проблемам.

Если вы чувствуете, что ваш ребенок пытается стать посредником между вами и супругом, примите это как знак, что уровень конфликта в вашем доме чрезмерно высок. Для благополучия своего ребенка вы должны разрядить ситуацию. Используйте методы эмоционального воспитания, чтобы выяснить, что чувствует ваш ребенок. Если у вас маленький ребенок, дайте ему понять, что решение этих вопросов не входит в его обязанности, что взрослые должны сами во всем разобраться и что все будет в порядке. С ребенком постарше разговор может быть более сложным, но попробуйте донести то же сообщение — что мама и папа должны сами разрешить свои конфликты. Скажите ребенку, что вы понимаете, что ваши ссоры его огорчают, но иногда они необходимы, потому что позволяют преодолеть разногласия. И обязательно уверьте его, что мама и папа пытаются найти способ улучшить ситуацию.

Исследования показывают, что когда в аргументах родителей присутствует ребенок, то достаточно взрослые дети, понимающие

содержание споров, переживают большой стресс. Они испытывают чувство стыда, обвиняют себя и боятся быть втянутыми в спор. Поэтому дайте ребенку знать, что он не является источником ваших споров. Вы можете сказать: «Мама и папа по-разному смотрят на эту ситуацию, но наши разногласия — это не твоя вина».

Чтобы и дальше не впутывать детей в супружеские конфликты, не просите их быть посредниками по спорным вопросам. Представьте, какой стресс должен испытывать ребенок, когда его просят донести настолько взрывоопасное сообщение, что взрослые не хотят их высказать сами.

Не следует также просить ребенка хранить конфиденциальную информацию. Такая практика служит моделью обмана в семейных отношениях и доказывает ребенку, что он не может доверять ни вам, ни другим членам семьи. Кроме того, дети должны чувствовать, что они могут поговорить с одним из родителей о том, что их беспокоит, не опасаясь оказаться предателем по отношению к другому. И наконец, дети должны чувствовать, что, несмотря на разногласия, мама и папа делают для них все возможное. Своими просьбами хранить секреты вы подрываете мировоззрение ребенка.

Дайте детям знать, когда ваш конфликт разрешится. Дети переживают, когда видят, что их родители спорят, и успокаиваются, когда узнают, что мама и папа пришли к соглашению. Исследования, проведенные профессором Марком Каммингсом из Западно-Вирджинского университета, показали, что дети, видя, как спорят взрослые, часто страдают и проявляют агрессию, но, как только они понимают, что взрослые разрешили свои разногласия, успокаиваются[12]. Каммингс также обнаружил, что для детей играет роль степень разрешения конфликта[13]. Например, они реагируют положительно, если видят, что взрослые извиняются друг перед другом или находят компромиссы. Если конфликт разрешен не полностью — например, взрослые просто поменяли тему или один уступил другому, — дети

выдают отрицательную реакцию. Но самую сильную негативную реакцию вызывает молчание или непрерывное продолжение ссоры.

Кроме того, Каммингс выяснил, что для детей важно эмоциональное содержание решения конфликта: они понимают, когда взрослый приносит извинения сердитым голосом или без энтузиазма соглашается на компромисс. Очень маленьким детям бывает трудно понять абстрактные идеи о принятии окончательного решения и прощении, поэтому их родителям полезно дать физические сигналы того, что конфликт разрешился. Например, теплые объятия мамы и папы позволяют детям понять, что их отношения вновь стали хорошими.

Создавайте для ваших детей сети эмоциональной поддержки. Когда родители часто ссорятся, нередко дети старшего возраста, особенно подростки, отдаляются от своих семей и ищут эмоциональную поддержку в других местах. Они уделяют больше времени сверстникам или своему хобби, присоединяются к семьям друзей или родственников, у которых меньше проблем. Отдаление ребенка от семьи, как правило, причиняет ему страдания, но такая ситуация может стать положительным механизмом решения проблем при условии, что люди и занятия, которые он выбирает, положительно влияют на его жизнь.

К сожалению, в жизни некоторых детей нет ответственных взрослых, к которым они могут обратиться. Созидательная деятельность, такая как спорт, учеба или искусство, зачастую тоже оказывается им недоступна. Дети из нестабильных семей часто подпадают под нездоровое влияние, присоединяясь к группам сверстников с асоциальным и противоправным поведением. Поэтому в периоды семейных раздоров очень важно уделять больше внимания друзьям и занятиям вашего ребенка. Узнайте, как и с кем он проводит свободное время. Держите связь с родителями его друзей и сделайте все возможное, чтобы держать ребенка под контролем и направлять его

активность. Поговорите с учителями о том, что ваша семья переживает кризис и вы будете рады, если они поддержат ребенка и будут наблюдать за ним. Сделайте все возможное, чтобы обеспечить своему ребенку надежных взрослых помощников: тренеров, учителей, соседей, бабушек и дедушек или родителей друзей, к которым он может обратиться за помощью и поддержкой.

Маленькие дети еще не настолько независимы, чтобы во время семейного кризиса найти эмоциональную поддержку вне дома, но это не означает, что они не нуждаются в таком убежище. Поговорите с их учителями или воспитателями, чтобы они знали, что семья переживает особенно тяжелые моменты, и попросите проявить к вашему ребенку немного больше терпения и внимания. Постарайтесь чаще ходить с детьми в гости, возможно, к членам вашей большой семьи, чтобы дети могли ощутить чувство принадлежности и эмоциональную поддержку.

Используйте эмоциональное воспитание, чтобы разговаривать о супружеских конфликтах. Если и существует момент для обязательного разговора с детьми об их чувствах, то это когда дома вспыхивает супружеский конфликт. Конечно, родителям, которые огорчены или злятся, трудно найти достаточно сил, чтобы поговорить с детьми, но дети тоже испытывают дискомфорт, и им нужно некоторое руководство, чтобы разобраться со своими эмоциями.

В те моменты, когда вы спокойны, уделяйте время разговору с ребенком о его реакции на кризис в семье. Вы можете начать со слов: «Я заметила, что, когда мы с папой спорили, ты притих и ушел в свою комнату. Поэтому я подумала, что наш спор тебя расстроил». Поощряйте ребенка говорить о печали, страхе или гневе, которые он может чувствовать. Сочувственно выслушивайте все, что он говорит, и помогайте ему называть свои эмоции. Вы можете узнать о таких страхах, о которых раньше даже не подозревали. Например, ребенок может бояться, что если вы разъедетесь, то одного из вас он больше никогда

не увидит. Или размышлять, где и на что он будет жить, сможет ли его обеспечить только один родитель. Он может думать, что является источником проблемы, расстраиваться из-за этого и чувствовать себя виноватым. Иногда ребенок даже не бывает уверен, что боится; он просто чувствует, что происходит что-то плохое, и беспокоится, не зная, чем все закончится. О каких бы страхах он ни говорил, дайте ему понять, что, даже если мама и папа ссорятся, они все равно всегда будут его любить и заботиться о нем. Если несмотря на разногласия с супругом вы не собираетесь ни расставаться, ни разводиться, скажите ребенку об этом, чтобы успокоить его. Но если вы действительно планируете развестись, то сейчас самое время раскрыть свои планы. И в любом случае заверьте ребенка, что эти проблемы не его вина и исправлять их не его обязанность. Скажите ему, что мама и папа работают над поиском наилучшего решения и что вы будете продолжать говорить с ним о том, что происходит.

После того как вы объяснили ситуацию и помогли ребенку разобраться в своих чувствах, начните думать о том, каким образом помочь ему справиться с печалью и гневом, которые он ощущает. В числе вариантов может быть посещение детского психолога или присоединение к группе поддержки детей, чьи родители находятся в процессе развода. Дети могут найти утешение в ведении дневника, рисовании или других формах художественного творчества. Спросите ребенка, что могло бы его успокоить, но не ждите чуда. Дети, даже если с ними занимались эмоциональным воспитанием, во время разводов родителей были расстроены не меньше, чем все остальные. При таких обстоятельствах лучшее, что может сделать родитель, — это объяснить ребенку, что его чувства нормальны, оправданны и понятны.

Эмоциональное воспитание поможет семье не только пройти через супружеские конфликты и развод, если он все-таки произойдет, но и принесет пользу в дальнейшем, когда придется иметь дело

с такими вопросами, как появление приемных родителей или ограничение свободы ребенка. Разведенная мать, которая подозревает, что ее дочь беспокоится по поводу ее вступления в повторный брак, может прибегнуть к методу эмоционального воспитания для обсуждения этого деликатного вопроса. Например, сказать: «Кажется, в последнее время ты стала немного рассеянной. Ты беспокоишься о том, как мы будем жить после свадьбы?» или: «Дети часто чувствуют себя неловко, когда в их дом переезжает отчим. Они боятся, что отчим им не понравится. Или что если они будут делать то, что говорит им отчим, это может не понравиться их отцу. Ты иногда тоже об этом думаешь?»

Разговор с детьми о чувствах, которые они испытывают в ходе супружеских конфликтов, редко бывает легким. Вы можете не знать, как начать разговор, или беспокоиться о том, что ответит ребенок. Возможно, вам будет легче начать, если вы будете помнить, что, затрагивая эту тему, вы демонстрируете желание и готовность сохранить близость. Не забывайте о душераздирающих выводах Николаса Зилла о долгосрочных последствиях развода: взрослые дети, наблюдавшие, как распадается брак их родителей, отдаляются от них значительно чаще, чем от родителей, которые остались в браке. У нас еще нет подтвержденных результатов, как в разведенных семьях, практикующих эмоциональное воспитание, переживают период взросления детей. Но я надеюсь, мы обнаружим, что этот стиль общения меняет взаимоотношения в семье в долгосрочной перспективе, что эмоциональное воспитание позволяет родителям и детям создавать и поддерживать продолжительную связь, которая, несмотря на все потрясения и изменения, вызванные супружеским конфликтом и разводом, все-таки сохранится в зрелом возрасте.

Продолжайте оставаться в курсе повседневной жизни своих детей. Чтобы защитить детей от негативных последствий супружеских конфликтов, нужно оставаться для них эмоционально

доступными. Это требует внимания к повседневным рутинным событиям, вызывающим в детях эмоциональный отклик. Не все из этих событий относятся к области семейных проблем. Жизнь детей продолжается даже тогда, когда родители отвлекаются на взрослые вопросы. Маленькие дети могут испытывать тревогу из-за новой няни или бояться в первый раз спать в «кровати для большого мальчика». Для ребенка постарше вопросы могут варьироваться от ощущения безысходности из-за уроков математики до беспокойства из-за «новой любви с первого взгляда» в школе. Если несмотря на стрессы и семейный кризис родители смогут сосредоточиться на практике эмоционального воспитания, то окажут своим детям большую услугу. Дети нуждаются в эмоциональной близости со своими родителями, особенно в те моменты, когда семьи переживают потрясения.

Глава 6

Ключевая роль отца

ПРЕДСТАВЬТЕ ТРЕХ РАЗНЫХ МУЖЧИН, которые возвращаются домой в конце дня. Всем им под сорок, и у каждого по двое детей, восьмилетний мальчик и десятилетняя девочка. Каждый берет вечернюю газету и вставляет ключ в замок. Но как только двери открываются, их сходство исчезает.

Первый входит в темную квартиру, прослушивает сообщения на автоответчике и слышит лаконичный, знакомый голос бывшей жены, напоминающей ему, что у его дочери сегодня день рождения.

«Я знаю», — бормочет он, набирает междугородный номер и с облегчением вздыхает, когда трубку берет дочь, а не жена.

«С днем рождения, дорогая!»

«Привет, папа», — говорит она спокойно.

«Как там мой подарок?» — спрашивает он после неловкой паузы.

«А, спасибо».

«Он тебе понравился? В магазине мне сказали, что это — самая новая».

«Да. Это здорово, только...»

«Только что?»

«Ну, я уже не играю в куклы Барби».

«Ох, ну ладно. Тогда мы можем сдать его обратно и купить что-нибудь другое, когда ты приедешь ко мне на Рождество, ладно?»

«Хорошо».

«Ну, как у тебя дела?»

«Хорошо».

«Как в школе?»

«Хорошо».

«Как твой маленький брат?»

«Все в порядке».

И таким образом разговор продолжается дальше: отец задает вопросы, а дочь неохотно отвечает. Произнеся монолог о прекрасном времени, которое они проведут, когда дети приедут к нему в гости в декабре, мужчина вешает трубку с ощущением пустоты и поражения.

МУЖЧИНА НОМЕР ДВА открывает дверь в ярко освещенный дом, наполненный запахом готовящегося ужина. Что-то итальянское, думает он.

«Привет», — говорит он своим детям, которые заняты видеоигрой. Он шутливо хлопает каждого газетой и идет на кухню, чтобы помочь жене с ужином.

«Как дела в школе?» — спрашивает он, когда дети занимают свои места за столом.

«Хорошо», — отвечают они в унисон.

«Узнали что-нибудь новое?»

«Не совсем», — бормочет дочь.

«Мы изучаем таблицу умножения», — говорит сын.

«Хорошо», — отвечает папа, а затем обращается к жене: «Скажи, этот парень так и не позвонил по поводу ипотеки?»

«Ты хочешь услышать таблицу умножения на четыре?» — прерывает мальчик.

«Не сейчас, сын, — устало отвечает папа. — Я пытаюсь поговорить с твоей матерью».

Мальчик замолкает, а его родители обсуждают плюсы и минусы рефинансирования. Но как только их разговор прерывается, он делает новую попытку. «Эй, пап, ты хочешь услышать, как я умножаю на четыре?»

«Не со ртом, набитым чесночным хлебом», — отвечает папа саркастически. Не испугавшись, мальчик делает большой глоток молока и начинает: «Четыре на один четыре; четыре на два — восемь, четыре на три...»

Когда мальчик доходит до сорока восьми, папа равнодушно говорит: «Очень хорошо».

«А хотите услышать таблицу умножения на пять?» — спрашивает сын.

«Позже, — отвечает мужчина. — А теперь почему бы тебе не пойти и не поиграть с сестрой, чтобы мы с мамой смогли поговорить».

ТРЕТИЙ МУЖЧИНА открывает дверь и попадает в такой же дом, как у второго. Его жена готовит, дети деловито занимаются видеоигрой. Но разговор за ужином происходит совершенно по-другому.

«Итак, что случилось сегодня в школе?» — спрашивает он.

«Ничего», — в унисон отвечают его дети.

«Ты играл своей новой бейсбольной перчаткой на переменах?» — спрашивает он у сына.

«Да».

«И ты играл на первой базе, как хотел?»

«Да».

«И Питер тебя не критиковал?»

«Не-а. Ему было все равно. Он играл на второй. Мы сделали даблплэй»*.

---

* Розыгрыш в бейсболе, в процессе которого оборона зарабатывает два аута. *Прим. перев.*

«Здорово! А как ты отбивал?»

«Ужасно! Я ударил два раза»

«Да уж, это облом. Может быть, тебе просто нужно немного потренироваться?»

«Да, наверное».

«Как насчет того, чтобы я побросал тебе мяч после ужина?»

«Хорошо!»

«А что у тебя?» — спрашивает он у дочери.

«Что?» — отвечает она, слегка обороняясь.

«У тебя был хороший день?»

«Все было в порядке», — говорит дочь, хотя она явно чем-то опечалена.

«Что миссис Браун сказала о вашем дуэте?»

«Мы его не показывали. Кэсси заболела».

«Что, опять приступ астмы?»

«Думаю, да»

«Очень плохо. Но, по крайней мере, это даст вам больше времени поработать над своим отрывком».

«Я сыта этим по горло, папа».

«Да, постоянные репетиции одного и того же произведения ужасно надоедают».

«Я больше не хочу играть на флейте», — объявляет она.

И разговор продолжается дальше: папа слушает жалобы дочери и помогает решить, как справиться с ее разочарованием.

Когда мы параллельно рассматриваем этих отцов, становится понятно, что уровень их участия в жизни детей может варьировать в широких пределах. Последний папа находится в курсе бесчисленных деталей жизни своих детей, включая имена их друзей, ежедневные занятия и проблемы на детской площадке. Такая осведомленность позволяет ему эмоционально поддерживать своих детей и руководить

ими. Отец, которого мы описали вторым, кажется незаинтересованным, озабоченным и почти с пренебрежением относится к попыткам сына привлечь его внимание. Отец из другого города так мало знает о жизни дочери, что им почти не о чем говорить.

Психологи уже давно уверены, что участие отца в воспитании детей играет большую роль. Накапливается все больше научных данных, свидетельствующих, что заинтересованные отцы — особенно те, кто эмоционально доступен для своих детей, — вносят уникальный вклад в их благополучие. Отцы влияют на детей не так, как матери, в частности в таких областях, как взаимоотношения со сверстниками и достижения в школе. Исследования показали, что мальчики без отцов с большим трудом находят баланс между мужской напористостью и самоограничением. Им сложно научиться контролировать себя и дожидаться удовлетворения от сделанного, то есть приобрести навыки, которые по мере роста мальчика становятся все более важными для дружбы, успехов в учебе и карьеры. Хоть мы и не располагаем однозначными доказательствами, положительное присутствие отца может быть не менее значимым для учебных и карьерных достижений девочек. Тем не менее можно быть уверенными, что девочки, отцы которых присутствуют и участвуют в их жизни, вряд ли станут сексуально распущенными в молодом возрасте, а когда вырастут, скорее всего, наладят здоровые отношения с мужчинами.

Влияние отца делает детей и более сильными. Например, долгосрочное исследование, начатое в 1950-х, выявило, что дети, чьи отцы были рядом с пятилетнего возраста и принимали участие в воспитании, выросли более чуткими и сочувствующими взрослыми, чем те, кто вырос без отцов[1]. У участников исследования, которые в детстве получали больше тепла от своих отцов, в возрасте сорока одного года были лучшие социальные отношения[2]. Об этом свидетельствуют более продолжительные и счастливые браки и наличие собственных детей.

Выводы о значимости отцов пришлись как нельзя кстати именно сегодня. Вам нужно всего лишь включить вечерние новости, чтобы услышать хор голосов, выражающих озабоченность по поводу изменившейся роли отцов в нашем обществе. Все, от дерзких последователей поэта-спиритуалиста Роберта Блая до христиан фундаменталистов, вспомнили о глубоком значении связи отец — ребенок. Будь то консервативные политики, правительственные чиновники, религиозные лидеры или общественные деятели, у них есть общая тема: многие мужчины слишком долго не занимались своими семьями. Представители общественности связывают увеличение количества разводов и рождений внебрачных детей с растущей волной насилия среди молодежи и другими социальными проблемами, поэтому призывают мужчин брать на себя бóльшую личную ответственность за воспитание детей. Они говорят, что настало время папам вернуться домой.

Наше исследование дало те же результаты: детям действительно нужны отцы. Но мы выявили и важное различие: *подходит не любой папа*. Помогают отцы, которые проявляют эмоции, поддерживают и могут успокоить ребенка в тяжелые моменты. И наоборот, оскорбляющие, критикующие, унижающие или проявляющие эмоциональную холодность отцы наносят детям глубокие травмы.

Отцовство в переходной стадии

ЧТОБЫ ЛУЧШЕ ПОНЯТЬ ЗНАЧИМОСТЬ участия эмоционально вовлеченного отца, давайте рассмотрим, как последние несколько поколений изменили институт семьи. Отцы перестали быть основным источником благосостояния своих детей и во многих случаях оказались лишними. Сегодня, при высоком уровне разводов и количестве детей, рожденных вне брака, без пап живут многие дети. В их

представлении отец — парень, который здесь жил, но уехал, или человек, который должен платить алименты, но не платит.

Историки проследили, что этот сдвиг начался двести лет назад, с началом промышленной революции, когда люди начали работать вдали от жен и детей. Однако он не был таким явным до 1960 года, когда экономические силы и волна феминизма объединились, нанеся сокрушительный удар по доминирующей роли отца в семье. С тех пор женщины с рекордной скоростью начали выходить на работу. Если в 1960 году вне дома работали только 19 процентов замужних женщин, имеющих детей в возрасте до шести лет, то к 1990 году эта цифра выросла до 59 процентов[3]. Одновременно средняя покупательная способность снизилась настолько, что многие семьи уже не могут прожить на одну зарплату. В 1960 году 42 процента всех американских семей имели одного кормильца — мужчину; к 1988 году эта цифра снизилась до 15 процентов.

Историк Роберт Грисволд, автор книги *Fatherhood in America* («Отцовство в Америке») пишет: «Эти изменения привели к тому, что традиционная роль отца как кормильца семьи оказалась устаревшей. Выход женщин на работу уничтожил старые представления об отцовстве и требует переосмысления функции полов»[4].

Одновременно был серьезно подорван и институт брака. За период с 1960 по 1987 год количество разводов увеличилось более чем в два раза[5]. Сегодня больше половины всех первых браков заканчиваются разводом. Исследование, проведенное Мичиганским университетом, предсказывает, что среди лиц, впервые вступающих в брак, уровень разводов может превысить 67 процентов[6]. Необычайно частыми стали случаи рождения детей матерями-одиночками, в настоящее время это почти треть всех детей, родившихся в Соединенных Штатах[7].

Не связанные узами брака, многие современные отцы вообще отказываются от ответственности за своих детей. Если отношения между матерью и отцом не были стабильными, отец зачастую вовсе

отказывается от всех форм поддержки своих детей, от эмоциональных до финансовых.

По иронии судьбы, уход отцов от ответственности произошел в тот момент, когда у мужчин появилось множество новых возможностей для участия в жизни своих детей. И некоторые мужчины их используют. По данным исследований, отцы — особенно в тех семьях, где работают оба родителя, — больше занимаются детьми, чем мужчины прошлых поколений. Современные отцы чаще, чем их предшественники, ухаживают за новорожденными, берут отпуск по уходу за ребенком, переходят на гибкий рабочий график, урезают рабочие часы и отказываются от продвижения по службе, чтобы проводить больше времени со своими детьми.

Тенденция обнадеживает, но данные статистики свидетельствуют, что рост участия отцов в жизни своих детей происходит крайне медленно. Некоторые винят работодателей, утверждая, что сегодняшние работники-мужчины по-прежнему не имеют гибкого графика, который требуется для успешного исполнения роли родителя. Недавний опрос в средних и крупных американских компаниях показал, что 18 процентам штатных сотрудников-мужчин были предложены неоплачиваемые отпуска по уходу за ребенком, и всего лишь 1 процент получили оплачиваемый отпуск[8]. Отцам довольно трудно найти работу на неполный рабочий день с достойной зарплатой, и их карьерный рост часто останавливается, если они отказываются работать сверхурочно или срывать свои семьи с места, чтобы перевестись на работу в другую часть страны.

Многие обвиняют суды, утверждая, что количество детей, лишенных отцов, так и будет расти, пока к разведенным отцам не начнут относиться более справедливо: сегодня при разводах примерно в девяти случаях из десяти опека над ребенком присуждается матерям[9].

И наконец, многие говорят, что проблема в самих папах, которые не проявляют большой инициативы к участию в повседневной

жизни своих детей. Так, один из исследователей подсчитал, что в семьях, где оба супруга делают карьеру, отцы занимаются со своими детьми примерно на две трети меньше, чем их матери, и посвящают детям приблизительно 10 процентов своего времени[10]. Кроме того, когда мужчины принимают на себя обязанности по уходу за детьми, они, как правило, выполняют функцию «няни» — то есть получают задания от жен, а не берут инициативу на себя.

В результате многие мужчины отделены от жизни своих детей. Я вспоминаю борьбу за опекунство между режиссером Вуди Алленом и его бывшей партнершей Мией Фэрроу. Чтобы получить представление о степени связи Аллена с его детьми, судья попросил его назвать имена их друзей и врачей, но Аллен не смог. Как и первые двое отцов, описанных в начале этой главы, Аллен жил в своем мире, оторванном от детей. Такие отцы — как посторонние люди, которые лишь заглядывают домой и упускают бесчисленные возможности создать близкие отношения и помочь своим детям.

В чем разница, когда отец рядом

ЧЕГО НЕДОСТАЕТ ДЕТЯМ, когда их отцы отсутствуют, находятся далеко или заняты? Исследование развития детей показало, что они теряют гораздо больше, чем просто «помощника мамы». Отцы относятся к детям иначе, чем матери, а это значит, что их участие в воспитании позволяет развивать другие навыки, особенно в сфере социальных отношений.

Влияние отца начинается в очень раннем возрасте. Например, по данным одного из исследований, пятимесячные мальчики, которые много общаются с отцами, чувствуют себя более уверенно среди незнакомых взрослых людей[11]. Они больше гулят при посторонних и проявляют бóльшую готовность пойти к ним на руки, чем те, кто

редко общается с отцами. Годовалые младенцы, чаще контактирующие с папами, реже плачут, когда остаются одни с незнакомыми людьми[12].

Многие ученые считают, что отцы влияют на своих детей прежде всего через игру. Их игра с ребенком обычно более динамична и увлекательна, чем игры с мамой. Наблюдая за родителями с новорожденными, Майкл Иогман и Берри Бразелтон обнаружили, что отцы предпочитали телесный контакт с младенцем вербальному[13]. Чтобы привлечь внимание младенцев, папы совершали ритмичные постукивания. Играя с отцами, дети чаще оказывались в условиях эмоциональных «американских горок», переходя от занятий, вызывающих минимальный интерес, к чрезвычайно возбуждающим. При игре с матерями младенцы испытывают более ровные эмоции.

Отличия в играх сохраняются и когда младенец подрастает. Отцы затевают возню со своими детьми, часто их подбрасывают, подпрыгивают с ними и щекочут. Папы часто придумывают особенные или необычные игры, в то время как мамы придерживаются известных и проверенных занятий: прятки, «ладушки», чтение книг, совместные игры.

Многие психологи считают, что шумный стиль игры отца и его «грубые шутки» помогают детям исследовать свои эмоции. Представьте папу в роли «страшного медведя», который преследует восхищенного малыша через весь двор, или игру «в самолетик», во время которой он поднимает и вертит ребенка над головой. Такие игры позволяют ребенку испытать острые ощущения, он может даже немного испугаться, но при этом получить удовольствие. Учась наблюдать и реагировать на папины сигналы, ребенок получает положительный опыт. Он узнает, например, что визг и хихиканье заставляют папу смеяться и продлевают игру. Следя за отцом, он учится определять признаки того, что игра закончена («Хорошо, на сегодня достаточно»), справляться с возбуждением и снова успокаиваться.

Приобретенные навыки хорошо служат ребенку, когда он отваживается выйти в большой мир приятелей. После игр с папой он знает, как создавать свою собственную захватывающую игру и реагировать на других не слишком сдержанно, но и не теряя самоконтроль, как считывать сигналы других людей и как поддерживать свои эмоции на уровне, оптимально подходящем для веселой игры.

Исследования трех- и четырехлетних детей, проведенные Россом Парком и Кевином Макдональдом, показали, что существует связь между физической игрой отцов и отношениями детей со сверстниками[14]. Наблюдая за игрой детей с отцами в ходе двадцатиминутных сессий, ученые обнаружили, что дети, чьи отцы предпочитали физические игры, оказались самыми популярными среди своих сверстников. Они выявили и еще один интересный нюанс: популярными были те дети, чьи отцы придерживались в играх не слишком *директивного* или тем более *принудительного стиля*. Дети, чьи отцы физически активные, но одновременно чересчур властные, были наименее популярны.

Эти выводы подтверждают и другие исследования: дети развивают лучшие социальные навыки, если их папы поддерживают положительный тон взаимодействия и позволяют им принимать участие в определении хода игры.

Сделанные открытия полностью соответствуют моим выводам о том, насколько важна игра с отцами, когда они избегают критики и унижения, не умаляют достоинств ребенка и не навязывают ему свою точку зрения. В нашем исследовании дети, чьи отцы ценили их чувства и хвалили за достижения, имели лучшие взаимоотношения со сверстниками и более высокую успеваемость. Это были дети эмоциональных воспитателей, которые не отвергали и не осуждали негативные эмоции своих детей, а проявляли сочувствие и давали указания, чтобы помочь им справиться со своими чувствами.

Например, в эксперименте с видеоигрой отцы, практиковавшие методы эмоционального воспитания, ободряли своих детей и давали

необходимые рекомендации, не будучи навязчивыми. Они часто прибегали к методике «строительных лесов»: то есть использовали каждый успех ребенка как дополнительное доказательство его способности. С помощью простых слов «молодец» или «я знал, что ты справишься» папы превращали каждую маленькую победу в основание для роста самооценки. Их похвалы придавали детям уверенность, стимулировали продолжать играть и учиться.

И наоборот, наибольшие проблемы с оценками и социальными отношениями наблюдались у детей холодных, авторитарных, унижающих и навязчивых отцов. Во время эксперимента такие папы позволяли себе делать унизительные замечания в адрес своих детей, высмеивать их и критиковать за ошибки. Если ребенок не справлялся, они могли начать играть за него, тем самым давая ребенку понять, что он не способен решить задачу.

Мы также выяснили, что, несмотря на важность взаимодействия мать — ребенок, качество контактов с матерью не было столь сильным прогностическим показателем последующего успеха или неудачи ребенка в школе и при общении с друзьями. Это открытие способно удивить, особенно потому, что матери проводят с детьми больше времени. Но мы полагаем, что причина столь сильного влияния отцов на детей в том, что они вызывают в детях сильные эмоции.

Быть со своими детьми физически и эмоционально

МУЖЧИНАМ НЕСЛОЖНО поддерживать близость со своими детьми, но, как объясняет психолог Рональд Левант в своей книге *Masculinity Reconstructed* («Анатомия мужественности»), многим из них не совсем ясна роль отца в современных условиях. Левант пишет: «По мере того как мужчины поколения беби-бума сами становятся отцами, они сталкиваются с тем, что все их знания

об отцовстве — отец много работает, редко бывает дома, больше критикует, чем хвалит, и не демонстрирует любовь и любые другие эмоции — больше не актуальны. Вместо этого от мужчин требуется быть чувствительными, заботливыми, просвещенными отцами, глубоко вовлеченными в жизнь своих детей... Проблема в том, что многие мужчины не знают, как быть такими отцами, поскольку их собственные отцы вели себя иначе»[15].

На заре человечества мужчина охранял свое потомство, будучи воином и охотником. Затем, на протяжении веков, его роль постепенно менялась. Будучи единственным кормильцем в семье, благодаря упорной работе и самопожертвованию он зарабатывал деньги, чтобы обеспечивать безопасность своих детей, оплачивая дом, счета от бакалейщика и обучение в колледже. Сегодня мы видим, что отцы должны обеспечить еще один уровень защиты для своих детей — стать буфером от таких деструктивных сил, как преступность, наркомания и сексуальная распущенность. Обычные психологические методы защиты не предохраняют от таких опасностей. Сегодня безопасность детей произрастает из сердец их отцов, она основывается на взаимодействии мужчины и ребенка — не только физическом, но и эмоциональном.

Как мы уже обсуждали в главе 3, мужчины способны распознавать и конструктивно реагировать на эмоции своих детей. Например, это продемонстрировали такие проекты, как Levant's Fatherhood Project (Проект отцовства Леванта), направленный на улучшение эмоционального общения отцов со своими детьми. Через восемь недель тренировки восприимчивости и умения слушать отцы улучшили связь со своими детьми и научились хорошо распознавать их эмоции.

Но мужчинам совсем не обязательно учиться на курсах, чтобы стать более восприимчивым к своим детям; они сами могут выработать навыки воспитания, опирающиеся на осознание эмоций. Мужчины должны позволить себе быть в курсе своих чувств, что

позволит им сопереживать своим детям, предпринять необходимые шаги, чтобы стать доступными для своих детей, и организовать свою жизнь так, чтобы уделять детям больше времени и внимания. Звучит просто, но сделать это очень нелегко. И особенно сложно тем отцам, кто живет отдельно от своих детей или много работает. Но если этого не сделать, то можно потерять связь со своими детьми, и впоследствии будет значительно труднее построить с ними полноценные отношения.

Я вспоминаю, какие изменения в мой рабочий график внесло появление Мории. Когда она была малышкой, я должен был завезти ее в садик, а затем мчаться в университет, так что наши совместные утренние часы часто бывали довольно сумбурными. Я поймал себя на мысли, что мое поведение стало более резким и я с меньшей охотой играл, что нам обоим не нравилось. Тогда я решил, что не буду назначать занятия и встречи раньше десяти утра. Это все изменило. И хотя я по-прежнему принимался за работу в девять часов, мое утреннее общение с Морией стало лучше, потому что я знал, что, если ей потребуется дополнительное время, я не нарушу никаких договоренностей. Если по пути к машине она хотела остановиться, чтобы посмотреть на паутину, у меня было на это время. Если ей вдруг приходило в голову, что она хочет поменять красные туфли на синие, мы могли легко это сделать.

Конечно, некоторые профессии позволяют отцам быть более гибкими. Тем не менее каждый день они делают сознательный выбор, определяющий качество и количество внимания, которое они уделяют своим детям. Кто из родителей будет купать ребенка каждый день? Кто будет читать сказку на ночь? Кто поможет найти подходящие носки? Эти вопросы могут показаться пустяковыми, но в действительности это важно, потому что эмоциональные связи между отцом и ребенком формируются в ходе повседневной жизни. Дальше я рассмотрю идеи, которые помогут отцам укрепить эту связь.

Участвуйте в уходе за своим ребенком, начиная с беременности

Период беременности партнерши помогает заложить основу для целого ряда положительных семейных связей, которые пойдут на пользу браку, ребенку и укрепят связь отца и ребенка. Если отец ходит на занятия по подготовке к рождению ребенка, учится быть эффективным помощником и поддерживать жену на протяжении процесса родов, это оказывает положительное влияние и на мать, и на ребенка. Женщины, чьи мужья принимали участие в родах, сообщали о снижении боли, получали меньшие дозы лекарств и чувствовали себя более позитивно по отношению к родам в целом, чем те, чьи мужья этого не делали[16]. Аналогичные корреляции между присутствием отца и отношением к родам наблюдались, когда дети рождались с помощью кесарева сечения. Отцы, которые проявляли больший интерес к беременности партнерши, чаще берут новорожденного на руки и реагируют на его плач[17].

Приобретение опыта во время первых дней после появления младенца является очень важным. Так, отцы, которые начинают менять подгузники, купать, качать ребенка и ухаживать за ним вскоре после рождения, с большей вероятностью будут заниматься с ним и в подростковом возрасте, и в отрочестве, что позволит малышам и папам больше общаться, изучать сигналы друг друга и начать свои отношения с положительной ноты[18]. Кроме того, привычки, которые формируются у отца, когда его ребенок находится в младенческом возрасте, часто остаются надолго.

В свете этих выводов отцы, желающие создать прочные отношения со своими детьми, должны заложить для этого основу во время беременности и первых месяцев жизни младенца. Прелесть вовлеченности с первого дня состоит в том, что отец и мать могут вместе познавать уникальность своего ребенка. В свою очередь

и новорожденный имеет возможность сразу же начать учиться у отца. Когда дочь знакомится с лицом папы, его голосом, ритмом походки, запахом и тем, как он ее держит, она учится связывать его присутствие, также как и присутствие матери, с комфортом и безопасностью. Его отзывчивость дает ей важные уроки социального контроля; она узнает, что своим поведением может влиять на то, как отец с ней обращается, то есть она учится влиять на других людей.

Зачастую папы чувствуют себя несколько выключенными из процесса, когда мать кормит ребенка грудью, но у отцов существуют десятки других способов, чтобы приобщиться к процессу кормления, — напоить водой, приготовить блюда для прикорма или дать сцеженное грудное молоко. Кроме того, они могут купать своих детей, пеленать, качать и носить на руках. И конечно, папы никогда не должны забывать об игре. Психолог Эндрю Мелтцофф наблюдал признаки того, что дети подражают мимике тех, кто за ними ухаживает, даже у новорожденных[19]. Это означает, что время, которое отец проводит лицом к лицу с крошечным младенцем, может стать началом плодотворных отношений.

Конечно, все вышесказанное предполагает, что у отцов есть время, которое они могут проводить со своими малышами, именно поэтому я являюсь убежденным сторонником отпуска по уходу за ребенком для отцов. Если ситуация на работе делает такой отпуск невозможным, призываю взять хотя бы небольшой отпуск на эти важные, незаменимые, первые недели жизни своего ребенка.

Остальные члены семьи должны способствовать тому, чтобы после рождения ребенка папы непреднамеренно не отходили бы на второй план. Например, озабоченные бабушки могут отойти в сторону и, пока мать отдыхает, предоставить уход за младенцем отцу. Отец, который станет на это время основным воспитателем, получит хорошую возможность изучить основные сигналы своего ребенка.

Но самую большую роль в вовлеченности отцов в уход за детьми играют матери. Изучая отношение матерей к участию отцов в уходе

за младенцами, исследователи Росс Парк и Эшли Бейтел выяснили, что отцы не склонны принимать большое участие, если мать критически относится к их действиям или уверена, что женщины обладают лучшей врожденной способностью ухаживать за младенцами. С другой стороны, многие женщины считают, что вовлеченность отцов очень ценна, и хотят узнать, как ее усилить. Мой совет женщинам: позвольте партнеру использовать собственный стиль ухода за ребенком. Поделитесь с ним своим опытом, но не слишком критикуйте за то, как он надевает на ребенка подгузник, встряхивает бутылочку, пеленает малыша и делает все остальное. Имейте в виду, что детям полезны различные стили ухода, в том числе и типично мужской, основанный на игре, физически более активный и фривольный. Если пары обнаруживают, что придерживаются разных точек зрения по поводу ухода, они могут распределить обязанности. Мама заботится о кормлении ребенка, а отец каждое утро его купает. Кроме того, если папе бывает трудно успокоить ребенка, то, может быть, им просто нужно проводить больше времени без вмешательства мамы, чтобы изучить друг друга. Отправьте маму пару раз пообедать с друзьями, оставив ребенка на попечении папы, и это может помочь.

Некоторым молодым мамам трудно отказаться от контроля, но если вы сможете отступить и позволить папе и ребенку проводить время вместе, то увидите, какую пользу получает ребенок от здорового и эффективного воспитания своего отца.

Сохраняйте настрой на повседневные потребности своего ребенка

В идеале папы, у которых вырабатывается привычка ежедневно ухаживать за своими детьми и воспитывать их, пока они совсем маленькие, будут продолжать делать это и дальше. Задача в том, чтобы делать это постоянно в течение долгого времени, несмотря на изменение

графика работы и приоритетов в распределении времени между работой и домом. Если отцы не сделают сознательного усилия, чтобы стать частью повседневной жизни своих детей, то вскоре они могут отдалиться и утратить внутреннюю связь — те мелкие детали, которые являлись точками соприкосновения.

За последние годы было много написано, что матери должны «качественно» использовать время, которое они проводят со своими детьми. Поскольку многие мамы выходят на работу, эта идея приобретает все бóльшую популярность. «Качественно» означает, что не так важно, сколько часов вы проведете вместе, значение имеет качество взаимоотношений, когда вы вместе. То же верно и для отцов. Не имеет значения, сколько времени папа находится рядом с ребенком по вечерам и в выходные, если в это время он избегает взаимодействий, погружен в работу или сидит, уткнувшись в телевизор.

Насколько доступность отцов важна для детей, выяснили Роберта Бланчард и Генри Биллер, сравнив три группы мальчиков-третьеклассников[20]. В одной группе отцы отсутствовали, во второй они присутствовали и были доступными для детей, а в третьей присутствовали, но были недоступными. Не стало сюрпризом, что самая низкая успеваемость отмечена в группе мальчиков, где отцы отсутствовали, а самая высокая в той, где отцы присутствовали и были доступными. Мальчики, чьи отцы присутствовали, но не были доступными, показывали средние результаты. Биллер: «Наличие компетентного отца не способствует интеллектуальному развитию мальчика, если отец постоянно недоступен или если отношения отец — сын носят отрицательный характер»[21]. (По поводу отношений дочерей и отцов проводилось гораздо меньше исследований, но, скорее всего, высокая вовлеченность отцов и в этом случае оказывает положительное влияние на карьеру и успеваемость девочек.)

Нам трудно определить степень вовлеченности и доступности отцов, в которой нуждаются дети, но, чтобы они внесли реальный

вклад, требуется явно больше, чем случайные походы на бейсбольный матч, в парк аттракционов или зоопарк. Для отца лучшим способом стать частью жизни своих детей является участие в том, что психолог Рональд Левант называет «работой в семье»: кормить, одевать и воспитывать ребенка изо дня в день. «Именно с помощью этих традиционно женских занятий мужчины становятся по-настоящему неотъемлемыми и необходимыми членами своих семей»[22], — пишет Левант. Семейная жизнь состоит «не только из обеспечения материальных потребностей. Она заключается в ежедневном присутствии, чтобы обеспечить бесконечные и постоянно меняющиеся физические и эмоциональные потребности ребенка».

Как и в младенчестве, матери детей более старшего возраста должны поощрять своих партнеров принимать большее участие в ежедневном уходе за детьми и не вмешиваться, когда мужчина решает задачу своими силами. Существует явно более одного способа вытереть нос или сделать бутерброд с арахисовым маслом.

Для многих мужчин возможность посвящать себя детям требует реальных изменений и переоценки своих приоритетов. Всю жизнь общество ориентировало мужчин на то, чтобы эффективно работать изо дня в день, выполнять задачи одну за другой, не тянуть время, не трудиться кое-как и не уходить с работы, пока она не закончена. Мужчин меньше заботят чувства, их интересует, как решить проблему. Мужчины, которые остаются дома с дошкольником, зачастую считают, что одновременно они могут сделать и другие дела — скажем, покосить газон, посмотреть игру или заплатить налоги. Когда это не получается, поскольку уход за ребенком занимает очень много времени, они могут испытать разочарование и обнаружить, что чувствуют себя менее терпеливыми и сочувствующими, чем им хотелось бы быть.

Залог успешного отцовства не в том, чтобы выполнить свою работу, несмотря на присутствие детей. Речь идет о принятии своей

роли в труде, который будет продолжаться как минимум двадцать лет и называется воспитанием человеческого существа. Потребуется сбавить обороты и побыть со своими детьми лицом к лицу, находясь на том уровне, которого требует их возраст. Многое из этого я почерпнул из собственного опыта, тщетно пытаясь писать в те дни, когда оставался дома с Морией. Наконец, я решил, что пока она не доросла до того, чтобы самостоятельно удовлетворять собственные нужды (мысль радостная и гнетущая одновременно), и что лучше потратить наше совместное время на игру, чтение вслух и занятия хозяйственными делами.

Это позволило мне понять, насколько ценно быть вовлеченным в ее мир и причастным к ее занятиям, таким как раскрашивание, настольные и ролевые игры. Благодаря Мории и детям из наших исследований я узнал, как малыши открывают свои сердца взрослым в игровых ситуациях и насколько охотно они обсуждают вопросы, на которые никогда бы не ответили, если бы их спросили об этом прямо. Некоторые из моих лучших бесед с Морией в возрасте четырех-пяти лет происходили, когда мы вместе раскрашивали рисунки или играли с Барби. Ни с того ни с сего она вдруг задавала вопросы типа: «Почему моя подруга Хелен должна переехать в Мичиган?» или «Мама на тебя злилась?». Сокровенные разговоры о самых глубоких мыслях и чувствах — заботах, страхах и мечтах — обычно происходят во время отдыха или совместных занятий любимым делом. (Кстати, раскрашивание очень расслабляет. И сейчас мне уже удается даже не залезать за контур.)

По мере того как дети растут и все больше проводят времени вне дома, отцам может быть сложнее побыть наедине с детьми. Тем не менее разговор с папой один на один бывает ценным в любом возрасте. Поэтому я призываю отцов составить свои рабочие графики таким образом, чтобы они могли регулярно проводить время наедине с каждым ребенком. Это могут быть просто тридцатиминутная

поездка на машине на урок музыки по субботам, занятие хобби или спортом, которым увлекаются и папа, и ребенок. Иногда лучшие разговоры происходят в то время, когда семьи занимаются домашними делами, готовят обед, моют машину или возделывают сад.

Разговоры легче вести, если вы в курсе событий в жизни вашего ребенка, в том числе его повседневных занятий, имен друзей, учителей и тренеров. Постарайтесь найти время для посещения открытых уроков и родительских собраний, предложите помочь в классе или отвести класс на экскурсию, станьте тренером (или помощником тренера) на спортивных мероприятиях.

Интересуйтесь друзьями и общественной жизнью своего ребенка. Познакомьтесь с родителями его друзей. Пригласите его друзей остаться на ночь. Отвозите своих детей в гости, в боулинг и на каток. Настройтесь на их разговоры. Прислушайтесь к их проблемам.

И наконец, признайте, что за все время, проведенное в кругу семьи, у вас бывает миллион возможностей как присоединиться к своим детям, так и отдалиться от них. Вы сами решаете, пойти навстречу своим детям или отмахнуться от их чувств. Представьте, что вы пытаетесь читать, но вас отвлекает музыка, ревущая в комнате вашего сына-подростка. Вы можете начать свою просьбу с фразы: «Я не могу поверить, что ты называешь это музыкой». Или сказать: «Я никогда не слышал эту группу раньше. Кто это?» В то время как первый вопрос оскорбляет, второй служит приглашением преодолеть разногласия и продолжить общение.

Установите баланс между работой и семейной жизнью

Многим мужчинам не хватает времени и сил на детей, потому что бо́льшую их часть они тратят на работу. Довольно трудно, если вообще возможно, физически и эмоционально присутствовать в жизни своих детей, если вы работаете по шестьдесят часов в неделю, или

если работа вызывает у вас настолько сильный стресс, что вы не можете сосредоточиться на их проблемах.

Разрешить этот конфликт человеку, идентифицирующему себя как кормилец семьи, непросто, ведь его воспитывали в обществе, где свидетельством приверженности семье считались самопожертвование и тяжелая работа. Но теперь многие мужчины опасаются, что если они не изменятся, то рискуют потерять контакт со своими женами и детьми — с теми людьми, которые в первую очередь придают смысл их работе. Наше общество все больше осознает ироничность этой ситуации, и я надеюсь, что скоро мы увидим сдвиг в сторону благоприятных для семьи условий труда.

В течение многих лет работающие женщины имели преимущества в получении рабочих мест с гибким графиком, работы на неполный рабочий день, дошкольных учреждений за счет работодателя и удобного времени отпуска. Но в таких же преимуществах нуждаются и сотрудники-мужчины, особенно те, кто хочет больше заниматься своими детьми.

Для того чтобы лучше сбалансировать работу и семейную жизнь, людям часто требуется пожертвовать доходами и карьерой. Социолог Пеппер Шварц, исследовавшая эгалитарные браки*, обнаружила, что мужчины, которые наравне участвуют в домашних делах и ухаживают за детьми, имеют меньше карьерных достижений, чем те, кто выполняет более традиционную роль основного кормильца[23]. Если корпоративный менеджер отказывается ради повышения сорвать свою семью с места и переехать в другую часть страны, он вряд ли получит еще одно предложение. И вряд ли продвижение по службе ждет продавца, который пропускает выездной семинар ради того, чтобы выехать на ночевку под открытым небом со своим бойскаутом.

---

* Полное, насколько это возможно, равноправие супругов. Они имеют приблизительно равные доходы и профессиональные успехи. *Прим. перев.*

Но даже если мужчина не готов выбрать «путь отца» и работать меньше за зарплату пониже, он может постараться снизить уровень стресса на рабочем месте. Ежедневная напряженная работа в офисе способна нанести ущерб отношениям отца с его детьми. Именно такие результаты были получены при исследовании отцов, работающих авиадиспетчерами: возвратившись домой после тяжелого рабочего дня, они были склонны сердиться на своих детей[24]. С другой стороны, высокая удовлетворенность работой может повысить качество воспитания даже при условии, что эти папы проводят меньше времени со своими детьми.

Еще одним важным фактором является автономность работы отца. Одна из групп ученых обнаружила, что, если папы более независимы на работе, они с большей вероятностью предоставляют ее своим детям[25]. Но если они работают под постоянным надзором, то ожидают большего подчинения и послушания от детей и чаще используют физические методы поддержания дисциплины.

Учитывая все вышесказанное, смена работы или по крайней мере снижение ее стрессовой составляющей будет большим достижением.

Принимайте участие в жизни своего ребенка, несмотря на семейный статус

Вне зависимости от того, живут родители вместе или раздельно, детям лучше, когда в их жизни участвуют и папа, и мама. Когда пары расходятся, совместное воспитание может быть сопряжено со сложностями, но тем не менее если матери и отцы смотрят на воспитание детей как на совместное предприятие, то их дети от этого обычно только выигрывают.

Как мы узнали из главы 5, разделение семьи и развод оказывают неблагоприятное воздействие на детей. Но как минимум

некоторых проблем можно избежать, если дети имеют возможность поддерживать регулярные контакты с обоими родителями. Дети неблагополучных пар обычно чувствуют себя лучше, если их родители остаются эмоционально доступными и применяют методы эмоционального воспитания. Несомненно, чтобы эмоциональное воспитание было эффективным, требуется время, близость и детальное знание о жизни ребенка. Именно поэтому я призываю отцов (90 процентов которых после развода живут отдельно от своих детей) поддерживать тесные контакты со своими детьми, несмотря на развод с их матерями[26].

Разведенным и живущим отдельно отцам бывает трудно участвовать в жизни своих детей по разным причинам: из-за географической отдаленности, заключения повторного брака, вопросов, связанных с алиментами, и продолжающимся конфликтом с их матерью. По некоторым данным, несмотря на то, насколько качественными были отношения с ребенком во время развода, по прошествии времени число контактов разведенных отцов со своими детьми уменьшается. А значит снижается и их влияние. Без эмоциональной связи, которая формируется при ежедневном взаимодействии по множеству вопросов — как пустяковых, так и существенных, — папы не могут оказать большую помощь в серьезных вопросах, которые, как правило, встают перед детьми в подростковом возрасте.

Что могут сделать разведенные отцы, чтобы предотвратить постепенное исчезновение детей из своей жизни? С одной стороны, улучшить свои отношения с матерями и договориться о партнерстве. Родители не должны позволять конфликтам вставать на пути решений, которые служат интересам их детей. И, как я уже упоминал в главе 5, родители не должны использовать свои отношения с детьми друг против друга. Экс-супругам следует стараться поддерживать друг друга и придерживаться совместных соглашений по многим вопросам, в том числе и дисциплине.

Важно, чтобы папы заключали справедливые соглашения о выплате алиментов и выполняли их. Так, в процессе изучения взаимоотношений отцов и детей выяснилось, что папы, которые платят алименты, регулярно проводят время со своими детьми. И наоборот, часто отцы не в состоянии видеть своих детей из-за финансовых проблем или денежных конфликтов. Матери используют вопрос об алиментах, чтобы не позволить детям встречаться с отцами. Да и отцы, которые чувствуют себя виноватыми из-за неспособности платить, также избегают общения с детьми. Между тем время уходит, а дети считают, что отцам они безразличны. Проводя время с детьми, будь то простой визит или в рамках совместной опеки, отцам лучше придерживаться обычной домашней рутины. Дети лучше переносят развод, если занимаются с отдельно живущим родителем повседневными делами: делают уроки или выполняют работу по дому. Отцы всеми силами должны избегать синдрома «воскресного папы», постоянно устраивающего детям праздник. Встречи с отцом принесут детям гораздо больше пользы, если они вместе приготовят ужин и помоют посуду, чем если он оплатит чек в Burger King.

У отца не всегда может быть возможность проводить с ребенком столько времени, сколько бы ему хотелось, но он может чаще ему звонить, например два или три раза в неделю. Со временем разговаривать станет легче, особенно если папы приложат усилия и будут знать все подробности повседневной жизни своих детей.

Общение с детьми становится еще более сложной задачей, если один из разведенных супругов вступает в повторный брак. По статистике, 75 процентов женщин и 80 процентов мужчин после развода вступают в повторные браки[27]. Повторный брак одного из родителей может стать поводом для беспокойства ребенка (особенно если это подросток), так как ему предстоит привыкать к отчиму и он не знает, как присутствие этого человека повлияет на отношения с «настоящими» папой или мамой.

Психологи выяснили, что взрослые совершают большую ошибку, говоря детям, чтобы они выбирали между одним папой и другим. Более того, отчиму лучше воздерживаться от дисциплинарных мер. Гораздо лучше, если он будет просто поддерживать мать в родительских решениях. Кроме того, дети легче воспринимают повторный брак, если они могут по-прежнему регулярно общаться с обоими биологическими родителями.

Возможно, самый лучший совет папам, живущим отдельно от детей, — быть терпеливыми со своими детьми, пока те не адаптируются к изменениям. Первые два года после развода обычно бывают самыми тяжелыми для взрослых. В дополнение к боли и гневу, которыми наполнены их отношения с бывшими супругами, они могут страдать и от отрицательного отношения детей. Маленькие дети, которым бывает трудно приспособиться к новым обстоятельствам, могут сопротивляться папе, когда он приходит, чтобы их забрать. Дети более старшего возраста бывают подавлены или злятся на своих отцов за то, что они не сумели решить проблемы и сохранить семью. Уход мужчины из семьи обычно сопровождают сильные эмоции, поэтому многие отцы поддаются искушению просто не видеть своих детей. Но для блага детей в долгосрочной перспективе они должны преодолеть свои негативные чувства. В этом им поможет метод эмоционального воспитания, который мы обсуждали в главе 3. Помните, что если вы сочувственно выслушаете своего ребенка, поможете ему назвать свои чувства, справиться с гневом и печалью, то сблизитесь с ним, а значит, сможете помочь в моменты эмоциональных кризисов.

Глава 7

Каким должно быть эмоциональное воспитание в зависимости от возраста ребенка

ВЫ КОГДА-НИБУДЬ СЛЫШАЛИ ЖАЛОБЫ новоиспеченных родителей? «Только когда у меня появился ребенок и я узнал, сколько его требуется кормить, сколько ему надо спать и как часто приходится его успокаивать, — я понял, насколько он изменил мою жизнь!»

Комментарий звучит вполне правдоподобно, потому что воспитание детей вносит необратимые изменения. По мере того как наши дети растут, мы постоянно приспосабливаем свою жизнь к их потребностям, страхам, интересам и личностным качествам. Но, несмотря на все изменения, дети всегда хотят иметь эмоциональную связь с любящими и заботливыми взрослыми.

В этой главе мы рассмотрим пять различных периодов детства: младенчество, ясельный возраст, ранний детский возраст, средний

детский возраст и подростковый. Я объясню, через какие этапы в развитии проходят дети и как дать им совет, чтобы они могли повысить свой эмоциональный интеллект. Понимание того, что «нормально» и какие вопросы важны в разные возрастные периоды, позволит вам лучше разобраться в чувствах своих детей и повысить эффективность эмоционального воспитания.

Младенчество

Примерно первые три месяца

Кто может сказать, когда начинаются эмоциональные отношения ребенка с родителями? Некоторые полагают, что в утробе матери, когда ребенок ощущает ее волнение или, наоборот, спокойствие. Другие — что сразу после рождения, когда родители его кормят, укачивают и успокаивают. Третьи считают, что этот волшебный момент наступает через несколько недель после рождения, когда ребенок впервые по-настоящему улыбается матери или отцу, показывая, что все их усилия и бессонные ночи не прошли даром.

Но большинство родителей согласятся, что самое интересное начинается в возрасте примерно трех месяцев, когда у детей появляется интерес к социальному взаимодействию. Возрастные психологи говорят, что именно в этом возрасте взгляд младенца становится осмысленным: дети впервые по-настоящему смотрят на своих родителей и удерживают на них взгляд. Как ни мал трехмесячный ребенок, наблюдая и подражая, он приобретает огромное количество знаний, как понимать и выражать эмоции. А значит, проявляя отзывчивость и внимание, родители могут начать активный процесс эмоционального воспитания своих детей.

Как правило, родители идут на многое, чтобы привлечь и удержать внимание своих младенцев на ранних этапах обмена эмоциональной

информацией. Например, родители часто используют речевой паттерн, описанный как «материнский язык» (хотя и папы могут свободно на нем говорить). Он включает в себя повышение голоса и медленные многократные повторы, сопровождаемые преувеличенной мимикой. Такой разговор с ребенком может показаться смешным и чрезмерным, но родители используют его не зря — он работает! Когда с младенцами общаются таким образом, они оживляются и обращают более пристальное внимание на взрослого.

Большинство родителей также ведут невербальные «разговоры» со своими младенцами. Например, ребенок высовывает язык — и мать делает то же самое. Ребенок воркует или гугукает — мать повторяет звук, используя ту же высоту или ритм. Обычно такие имитационные игры приковывают внимание младенцев, особенно если родитель использует вариации. Например, ребенок три раза ударяет погремушкой по полу — мать повторяет этот ритм голосом.

Подражательные разговоры очень важны, так как сообщают ребенку, что родитель обращает на него пристальное внимание и реагирует на его чувства. В такие моменты младенец впервые чувствует, что другой человек его понимает, и это закладывает основы эмоциональной связи.

Эксперименты, проведенные с трехмесячными младенцами и их матерями, показали, насколько малыши компетентны в эмоциональном общении. Так, Эдвард Троник в своем эксперименте «Игра с застывшим выражением лица» просил матерей смотреть на детей, стараясь не менять выражение лиц[1]. Столкнувшись с необычным отсутствием реакции своих мам, дети неоднократно пытались сами начать «разговор», меняя выражения своих лиц. Прежде чем окончательно сдаться, младенцы в среднем пробовали четыре различные стратегии. Изучая влияние депрессии родителей на трехмесячных малышей, Троник просил матерей притворяться немного грустными или подавленными. Даже эти небольшие изменения в настроении матерей оказывали

огромное влияние на детей. Они становились более замкнутыми и менее чувствительными. Таким образом, можно сделать вывод, что даже в три месяца младенцы ожидают, что родители будут отзывчивыми. Они не являются пассивными партнерами во взаимоотношениях с родителями — наоборот, принимают активное участие в социальной игре, хотят, чтобы их стимулировали. Им нравится весело проводить время, подключаясь к эмоциям родителей.

А что происходит с младенцами, когда их родители в течение долгого времени не реагируют на них или реагируют в негативном ключе? Исследователь Тиффани Филд, изучавшая младенцев депрессивных матерей, получила ответы, которые вселяют тревогу: если депрессия матери продолжалась в течение года и более, у ее ребенка развивались устойчивые признаки задержки роста и развития.

Согласно исследованиям Филд, период между тремя и шестью месяцами является критическим с точки зрения влияния депрессии матери на развитие нервной системы ее ребенка. Сравнив две группы трехмесячных младенцев (мамы которых страдали и не страдали депрессией), они почти не обнаружили различий, но, проведя обследование тех же младенцев в возрасте шести месяцев, выяснили, что дети депрессивных матерей издают меньше звуков и получают низкие баллы по тестам оценки работы нервной системы[2].

Депрессия матери влияет даже на то, как мозг ее ребенка будет обрабатывать эмоциональные события: как отрицательный или как положительный опыт. Такой вывод позволяет сделать электроэнцефалограмма, так как отрицательные ответы обрабатываются в одной части мозга, а положительные в другой. Именно так Джеральдин Доусон из Вашингтонского университета отслеживала ответную реакцию у грудных детей, наблюдавших, как из-за занавески поднимаются мыльные пузыри[3]. Удивительно, но дети депрессивных матерей обрабатывали это довольно нейтральное событие как эмоционально отрицательное.

Несмотря на тревожные последствия общения младенцев с нечувствительными, депрессивными матерями, тенденция обратима. В ходе дальнейшего исследования Филд обнаружила, что состояние этих детей улучшалось после начала общения с воспитателями ясельных групп и не страдающими депрессией папами[4]. Таким образом, Филд сделала вывод, что взрослые воспитатели могут оказывать сильное влияние на эмоциональное развитие детей раннего возраста.

Одновременно с тем, как дети учатся различать эмоциональные сигналы родителей и подражать им, они развивают и еще одну важную составляющую развития: способность регулировать физиологическое возбуждение, возникающее в результате социальных и эмоциональных контактов. Многие психологи считают, что дети делают это, чередуя фазы активного общения. Некоторое время они уделяют пристальное внимание окружающим и отвечают на их игру, а затем отворачиваются и игнорируют любые попытки взрослого развлечь их игрушками. Подобная изменчивость приводит родителей в недоумение, однако существует ряд доказательств, что ребенок отключается, потому что ему это необходимо. Например, может ощутить увеличение частоты сердечных сокращений, и это физиологическое состояние его подавляет. Он, как покупатель K-Mart*, после третьего синего сигнала испытывает чрезмерное возбуждение, и ему требуется отдых. Поэтому ребенок отводит глаза, отворачивает голову и делает все возможное, чтобы избежать дальнейших контактов. Именно так он учится успокаиваться.

Люди, не имеющие опыта ухода за младенцами, не понимают, что те нуждаются в паузах. Они могут продолжать пытаться стимулировать ребенка игрушками, агуканьем и шутливой возней. Младенец

---

* Сеть розничных магазинов в США, известных своим рекламным трюком, который заключался в неожиданных объявлениях о снижении цен на конкретные товары, действовавших в течение ограниченного времени. Объявления сопровождались мигающим синим светом. *Прим. перев.*

находится в их власти, он не может попросить своего более сильного приятеля по игре остановиться или уйти в другую комнату. Он даже не может накрыть голову одеялом. Поэтому ему приходится прибегать к самой эффективной защите, которая у него есть, — к плачу.

Подобные случаи «недопонимания» между младенцами и родителями встречаются достаточно часто. Некоторые исследователи считают, что родители не понимают реакций своих младенцев в 70 процентах случаев! Но не волнуйтесь, младенчество — это время проб и ошибок как для родителей, так и для их детей. Если родители проявляют внимание к своим детям, эмоциональное общение будет постепенно улучшаться, а неправильное понимание встречаться все реже.

Мой совет тем, кто хочет воспитывать ребенка правильно: обращайте внимание и реагируйте на настроения своего ребенка. Если ваш ребенок вдруг перестает интересоваться игрой, дайте ему время отдохнуть. Если он начинает капризничать в ситуации, когда вокруг много говорят и его часто берут на руки, унесите его в отдельную комнату, где он сможет успокоиться.

Если ребенок не может успокоиться самостоятельно, сделайте все возможное, чтобы помочь ему. Вам предстоит пробовать и ошибаться до тех пор, пока вы не найдете стратегию, которая лучше всего будет соответствовать темпераменту вашего ребенка. Среди распространенных методов: уменьшение яркости света, укачивание и нежный разговор. Вы можете походить, держа ребенка на руках, чтобы он почувствовал ритмический рисунок вашего совместного движения. Многие родители говорят о том, что хорошо действуют спокойная музыка, колыбельная, легкий массаж или мягкое похлопывание. Некоторых детей хорошо успокаивает «белый шум»* работающей посудомоечной машины или ненастроенного радио.

---

* Шум, характеризующийся равномерной амплитудой сигналов во всем диапазоне слышимых частот, например шум водопада. *Прим. ред.*

Те родители, кто понимает, что детям необходимо переключаться с активной стимуляции на более спокойную деятельность, эффективнее повышают эмоциональный интеллект своих детей. Эмоциональное воспитание открывает детям больше возможностей для перехода от высокого возбуждения к более спокойному состоянию, младенцы учатся успокаиваться и регулировать свои физиологические состояния.

Родители, помогающие детям справиться с чувством дискомфорта, преподносят им важные уроки. Во-первых, дети узнают, что их сильные негативные эмоции оказывают влияние на окружающий их мир (родители реагируют на плач), а во-вторых, что, испытав сильную эмоцию, можно успокоиться. В возрасте до полугода успокаивают в основном родители, но со временем ребенок учится делать это сам, что составляет важную часть его эмоционального здоровья.

Как мы узнали в главе 6, важный опыт успокоения после сильного возбуждения дети получают в ходе физических игр с отцами. Я призываю родителей придумывать игры, дающие возможность их детям практиковаться в понимании и выражении различных эмоций. Можно начать с простого подражания тому, что делает ребенок: высунуть язык, покряхтеть, покашлять. Скорее всего, ребенок повторит свое действие, и вот игра уже в разгаре.

Играя с ребенком, будьте оживленным и эмоциональным, совершайте мягкие, ритмичные движения, повторяйте глупые фразы. В таких играх он учится предвидеть ваши дальнейшие действия и словно говорит себе: «А, это начинается игра “ухватись за пальчики и води ножками по кругу”» или «Ага, а теперь начинается игра “я буду тебя щекотать”». Ребенок улыбкой, хихиканьем, возбужденным дрыганьем ног и визгом учится сообщать о своей радости, когда игра ему нравится. В свою очередь, видя положительную реакцию малыша, родители начинают играть еще активнее, тем самым формируя восходящую спираль ласкового и веселого взаимодействия, что еще больше укрепляет эмоциональную связь.

От шести до восьми месяцев

Для младенцев это период огромной исследовательской деятельности, то время, когда они обнаруживают огромный мир предметов, людей и мест. Вместе с этим они находят новые способы выражать себя и делиться с окружающим миром такими чувствами, как радость, любопытство, страх и разочарование. Это расцветающее осознание своего окружения открывает перед ними новые возможности для эмоционального воспитания.

Среди важных скачков в развитии, которые обычно происходят к шести месяцам, является способность ребенка переключать внимание, сохраняя в уме образ предмета или человека, на которые он больше не смотрит. В прошлом он мог думать только об объекте или человеке, на которых было сконцентрировано его внимание. Теперь может с удовольствием смотреть на игрушечного клоуна, а затем взглянуть на своих родителей, разделяют ли они его удовольствие. Это достижение может показаться простым, но оно открывает огромный мир новых возможностей для игры и эмоционального взаимодействия. Теперь ребенок может не только пригласить вас поиграть с заинтересовавшими его предметами, но и поделиться чувствами, которые они вызывают.

Чтобы стимулировать развитие эмоционального интеллекта, откликайтесь на предложения ребенка поиграть с предметами и подражайте его эмоциональным реакциям. Он будет все чаще делиться с вами своими чувствами и эмоциями.

К восьми месяцам дети обычно начинают ползать и изучать свое ближайшее окружение. Они уже различают людей, с которыми сталкиваются, вместе с этим появляются и первые страхи. Скорее всего, именно в это время вы отметите первые случаи «тревоги из-за чужого». Еще вчера ребенок улыбался незнакомым людям у кассы в магазине, и вот он прячет лицо, уткнувшись в плечо мамы; раньше

малыш охотно шел на руки к новой няне, а теперь начинает отчаянно цепляться за родителей, когда они пытаются оставить его незнакомому человеку.

В период от шести до восьми месяцев ребенок начинает намного лучше понимать слова, которые вы произносите. И хотя до того, как он сам заговорит, остается еще несколько месяцев, малыш уже многое понимает и выполняет такие просьбы, как: «Иди возьми белого медведя и принеси его мне». Я вспоминаю, как примерно в этом возрасте сказал своей дочери: «Милая, ты выглядишь уставшей. Почему бы тебе не положить голову мне на плечо и не отдохнуть?» Мория так и поступила.

Все эти новые способности — физическая подвижность и способность переключать внимание, особая привязанность ребенка к родителям, понимание устной речи и страх перед неизвестным — появляются вместе с навыком, который психологи называют «реакцией на социальные сигналы»: ребенок, сталкиваясь с определенным объектом или явлением, обращается за эмоциональной информацией к родителям. Например, подходя к незнакомой собаке, может услышать, как его мать говорит: «Нет, не ходи туда!» Он уже умеет понимать комбинацию из слов матери, тон ее голоса и выражение лица и делает вывод, что его действие потенциально опасно. Или, направляясь к издающему громкие звуки роботу, может оглянуться на мать и увидеть, что она улыбается. Так ребенок понимает, что робот безопасный и с ним можно играть.

Родители занимают уникальное место в эмоциональной жизни ребенка: они становятся «критерием его безопасности», поэтому ребенок активнее исследует окружающий его мир. Он знает, что может доверять таким сигналам родителей, как выражение лица, тон голоса и язык тела.

(Сьюзен Дикстейн и Росс Парк пришли к интересному выводу о том, как родительский конфликт может повлиять на этот процесс:

в несчастливых браках младенцы реже использовали этот навык при общении с отцами и охотно взаимодействовали со своими матерями. Скорее всего, это происходило потому, что мужчины, когда их совместная жизнь начинает разваливаться, эмоционально отдаляются от своих детей и жен. При этом женщины, состоящие в несчастливом браке, могут отдаляться от своих мужей, но остаются эмоционально связанными с детьми.)

Для укрепления эмоциональной связи с младенцами этого возраста я призываю родителей стать зеркалом для своих детей, то есть возвращать им чувства, которые те выражают. Не менее важно помогать ребенку изучать названия своих чувств. Пристально наблюдайте за своим ребенком и не забывайте говорить ему такие фразы, как: «Тебе сейчас грустно (весело, страшно и т. д.), не так ли?» или: «Ты очень устал. Хочешь немного посидеть у меня на коленях?» Если вы правильно распознали его чувства, он поймет вас и покажет это. Будьте готовы к тому, что вы не всегда будете понимать своего ребенка, но не волнуйтесь: это обычное явление, и дети, к счастью, очень терпимы. Помните, что ваш малыш смотрит на вас и ждет от вас эмоциональных сигналов. Например, ваши эмоции могут помочь ему справиться с боязнью незнакомых людей: если рядом с новой няней мама будет выглядеть расслабленной или будет ее обнимать, то и ребенок получит сообщение, что новому человеку можно доверять.

От девяти до двенадцати месяцев

Это период, когда дети начинают понимать, что люди могут делиться своими мыслями и чувствами. Например, протягивая сломанную игрушку папе и слыша от него: «Ой, шарик лопнул. Это очень плохо. Тебе грустно, да?», ребенок осознает, что его отцу известно, как он себя чувствует. Теперь он понимает, что у них с папой могут быть *одинаковые мысли и чувства* и что можно поделиться ими с родителями. А это,

несомненно, укрепляет формирующуюся эмоциональную связь между родителями и ребенком. В плане эмоционального воспитания это новое понимание — чрезвычайно важный этап, так как оно делает возможным двусторонний разговор о чувствах.

В то же время ребенок начинает осознавать, что люди и объекты в его жизни обладают определенным постоянством. Например, малыш понимает: если мяч закатился под стул и его не видно, это не означает, что он не существует; если мама ушла из комнаты и не слышит меня, она остается частью моего мира и скоро вернется.

Изучая концепцию «постоянства объектов», ребенок увлеченно начинает доставать из коробок мелкие предметы, прячет их, а затем вновь заставляет их появляться. Он может раз за разом бросать ложку со своего высокого стульчика, чтобы она исчезала из поля зрения, а затем просить вас ее достать.

Формирующееся понимание постоянства предметов и людей затрагивает важный аспект развития вашего ребенка: его растущую привязанность к конкретным людям, а именно к родителям. Теперь, когда он уверен, что родители существуют, даже если их нет рядом, он может скучать по ним и требовать, чтобы они остались. Ребенок может начать сильно плакать и кричать, если увидит, что вы, например, надеваете пальто и собираетесь уходить. Когда вы ушли, он чувствует, что вы должны *где-то* быть, но он не знает где именно, и это может его расстраивать. Кроме того, у детей в этом возрасте еще слабо развито ощущение времени, поэтому ребенку трудно понять, как долго вас не будет.

Психологи, изучавшие привязанности младенцев, наблюдали, как годовалые дети реагировали на уход своих родителей и на их возвращение. Они выяснили, что дети эмоционально доступных родителей могли быть расстроенными, когда родители возвращались, но позволяли успокоить себя и прижимались к ним, если те брали их на руки и разговаривали. Дети, чувствовавшие неуверенность

в эмоциональной доступности своих родителей, реагировали на их возвращение иначе. Как правило, ребенок либо игнорировал вернувшегося родителя и вел себя, как будто у него все прекрасно; при этом на попытки успокоить его он мог оттолкнуть взрослого либо цеплялся за вернувшегося родителя и его бывало трудно утешить. Если ваш ребенок ведет себя подобным образом, это означает, что ему нужно, чтобы на его эмоции отвечали сочувствием, заботой и любовью.

Вы можете помочь ребенку этого возраста справиться с тревогой, которую он испытывает по поводу расставания с вами: для этого, собравшись уходить, просто заверьте его, что вы вернетесь. Помните, годовалый малыш хоть еще и не умеет говорить, но он уже многое понимает, так что ваши заверения могут ему помочь. Не забывайте и о том, что он наблюдает за вашими эмоциями, так что, если вы испытываете тревогу или боитесь оставить его, он может уловить ваши чувства и ощутить то же самое. Лучше всего, если вы пригласите няню, в которой уверены, дадите ребенку время познакомиться с этим человеком, а уж затем начнете уходить. Так и вы, и ваш ребенок будете спокойны. Вы также можете приучать ребенка находиться вдали от себя. Для этого разрешайте ему самостоятельно изучать помещения вашего дома. Например, если он уползает в другую (безопасную с вашей точки зрения) комнату, не бегите сразу смотреть, что там происходит, дайте ему побыть в одиночестве. Если вы находитесь в одной комнате и вам нужно пойти в другую, скажите ребенку, куда вы идете и что очень скоро вернетесь. Постепенно он должен понять, что родители могут уйти, что ничего страшного не произойдет и, если они говорят, что вернутся, им можно доверять.

Помните, что необходимо постоянно показывать ребенку, что вы понимаете его чувства. Так вы даете ему почувствовать себя в безопасности и укрепляете эмоциональную связь. Продолжайте придумывать игры, в которых требуется имитировать или выражать различные эмоции. Когда моя дочь была в этом возрасте, я придумал игру «Ребята».

Каждый вечер я брал ручку и рисовал разные выражения лиц на пальцах одной руки. Большой палец всегда выглядел сердитым, указательный — грустным, на среднем было выражение страха, на безымянном — удивление, а на мизинце — радость. Мория забиралась ко мне на колени, и мы говорили с «ребятами» о том, как прошел их день. Большой палец мог сказать: «О, это был плохой день. Я был так зол, что мог что-нибудь пнуть». Указательный мог сказать: «У меня тоже день прошел плохо, сегодня мне было грустно и хотелось плакать». Потом «ребята» поворачивались к Мории и спрашивали ее: «А какой день был у тебя?» Она некоторое время думала, а затем хватала палец, похожий на ее день. Так я помогал ей назвать свое чувство: «Сегодня у тебя был печальный день». Когда она выучила больше слов, ее жест стал сопровождаться словами. Она могла сказать: «Скучала по маме». Тогда я добавлял: «О, сегодня тебе было грустно, потому что ты скучала по маме, когда она ушла на работу». Затем я проявлял сочувствие: «Я понимаю, как ты себя чувствовала». И добавлял: «Иногда, когда мама уходит на работу, мне тоже бывает грустно, потому что я по ней скучаю».

Ясельный возраст (от года до трех лет)

ЯСЕЛЬНЫЙ ВОЗРАСТ — веселое и интересное время, когда ваш ребенок развивает чувство собственного «я» и начинает проявлять самостоятельность. Но данный период также называют кризисом двух лет: дети становятся значительно более уверенными в себе и начинают вам противоречить. В это время у них активно развиваются речевые навыки, но слова, которые вы чаще всего будете слышать, — это «Нет!», «Мое!», «Я сам!» или «Я сделаю!». В это время эмоциональное воспитание становится важным инструментом, с помощью которого родители могу помочь малышу справиться с формирующимися чувствами разочарования и гнева.

Как и на всех этапах развития, родителям не мешает взглянуть на конфликты и проблемы с точки зрения ребенка. Основная задача развития малыша в этом возрасте — утвердить себя в качестве независимого маленького существа, поэтому постарайтесь избегать ситуаций, которые дадут ему почувствовать, что у него нет никакой власти и никакого контроля. Одна из мам рассказала о том, как пыталась заставить своего двухлетнего сына принять лекарство. С младенчества она использовала одну и ту же тактику: пеленала его в полотенце и заставляла проглотить лекарство. «Но в тот день он вырывался как сумасшедший. И вдруг вошла сестра, она взяла пипетку и сказала моему сыну: “Ты хочешь сделать это сам?” Сын кивнул, взял пипетку, выдавил лекарство в рот и все проглотил». Все, чего он хотел, — это немного контролировать ситуацию.

В этом возрасте нужно несколько раз в день давать малышам возможность сделать выбор. Вместо того чтобы говорить: «На улице холодно, ты должен надеть пальто», скажите: «Что ты хочешь сегодня надеть? Кофту или свитер?» Установите границы таким образом, чтобы ваш малыш был в безопасности, а вы спокойны.

Одновременно с самоутверждением малыши начинают все больше интересоваться другими детьми. На самом деле с самого раннего возраста они, кажется, остро осознают различия и сходства с людьми, больше всего похожими на них. Исследования, проведенные психологом Томом Бауэром, показали, что мальчики предпочитают смотреть кино о мальчиках, а девочки — о девочках.

Малышей старше года может сильно тянуть друг к другу, но у них еще нет необходимых социальных навыков, чтобы хорошо играть вместе. Действительно, попытки совместной игры часто бывают проблематичными, учитывая «правила собственности малыша», которые гласят: 1) если я это вижу, то оно мое; 2) если это твое, а я хочу его, то оно мое и 3) если это мое, то оно мое навсегда. Родители должны понимать, что это не жадность, а выражение развивающегося

ощущения собственного «я» малыша. Дети этого возраста могут учитывать только собственную точку зрения и не понимают, что другие могут думать иначе. Поэтому идея о необходимости делиться просто не имеет для них смысла.

Существует и положительная сторона конфликтов малышей из-за игрушек и эмоциональных фейерверков, к которым они обычно приводят. Подобные эпизоды открывают потрясающие возможности для эмоционального воспитания. Родители могут помочь своим малышам осознать и обозначить словами гнев или разочарование. («Ты сходишь с ума, когда кто-то берет твою куклу», или «Ты разочарована, что не можешь получить этот мячик прямо сейчас».) Они могут начать изучать способы решения проблем, знакомя их с идеей игры по очереди. Если конфликт перерастает в драку, драчуну можно сказать, что «мы не бьем и не делаем больно своим приятелям из-за того, что сердимся», а затем посочувствовать жертве и успокоить ее.

Не забывайте хвалить и поощрять своего малыша каждый раз, когда он делает хотя бы малейшую попытку обмена, но особенно не надейтесь на то, что он будет делать это часто. В этом возрасте, как правило, более успешными являются параллельные игры, где у каждого ребенка есть свое пространство и он может играть отдельно от других детей.

Вам никогда не удастся полностью избежать конфликтов малышей из-за игрушек. Но ради сохранения душевного спокойствия вы можете свести эти эпизоды к минимуму. Объясняйте своим детям, что они могут взять игрушки к другу или в детский сад, только если будут ими делиться. Если ваш малыш ждет приятелей у себя дома, отберите с ним несколько особенно дорогих ему игрушек, которые он не хочет давать другим. Затем, перед приездом гостя, торжественно их спрячьте. Это даст ребенку ощущение власти и контроля, к которому он стремится.

В дополнение к растущему осознанию себя как отдельной личности ребенок достигает еще одной важной вехи своего развития — он осваивает символические или ролевые игры. В возрасте двух-трех лет дети начинают разыгрывать поведение, которое раньше наблюдали у других членов семьи. Ребенок уже способен хранить в памяти воспоминания о действиях и событиях, а затем извлекать их для подражания. Очень забавно наблюдать, как двухлетние малыши готовят, бреются, подметают пол или разговаривают по телефону. То, как ребенок нежно целует на ночь своего плюшевого мишку или ругает своих кукол за плохое поведение, может служить живым напоминанием, что дети, наблюдая, учатся управлять своими эмоциями.

Дошкольный период (от четырех до семи лет)

К ВОЗРАСТУ ЧЕТЫРЕХ ЛЕТ дети уже «на ты» с окружающим их миром. Они знакомятся с новыми друзьями, активно осваивают окружающую среду и узнают много нового и интересного. Вместе с опытом приходят и новые проблемы: детский сад — это весело, но воспитатели, как правило, ожидают, что ребенок будет спокойно сидеть в группе и сосредоточенно выполнять задание. Ребенок уже знает, как вести себя с друзьями, но иногда они все еще сводят его с ума и ранят чувства. И теперь, когда он стал достаточно взрослым, чтобы понять ужасы пожара, войны, грабителей и смерти, изо всех сил старается не оказаться раздавленным страхом перед этими событиями.

Чтобы справиться с новыми проблемами, ребенку нужно уметь управлять своими эмоциями. Одна из важнейших задач, с которыми дети сталкиваются в раннем детстве, — необходимость научиться подавлять неадекватное поведение, сосредоточиваться и мотивировать себя на достижение цели.

Нигде дети так не развивают навыки управления своими эмоциями, как в отношениях со сверстниками. Именно здесь они учатся точно формулировать свои мысли, чтобы обмениваться информацией, и разъяснять их, если окружающие их не поняли. Они учатся говорить и играть по очереди, делиться. Они узнают, как находить общий язык во время игры, вступать в конфликты и разрешать их, как понимать чувства, желания и стремления других людей.

Дружба — это благодатная почва для эмоционального развития маленьких детей, поэтому я призываю родителей предоставлять детям больше возможностей для общения с друзьями один на один. Даже у очень маленького ребенка могут формироваться прочные и долговременные привязанности к другим детям, и родителям следует принимать всерьез и уважать эти отношения.

Игровые занятия для детей этого возраста лучше всего проводить в парах. Это связано с тем, что детям в возрасте от четырех до семи лет часто бывает трудно понять, как одновременно управлять отношениями более чем с одним человеком. Вас как родителя это может расстраивать, особенно если вы видите, как два ребенка отвергают третьего, который пытается присоединиться к игре. Но вы должны понимать, что отказ не обязательно означает недоброжелательность. Просто дети хотят защитить игру, которую сумели создать в паре, а поскольку они не могут выразить свое отношение такими словами, чтобы третий ребенок его понял и принял («Прости, Билли, но пара является самой большой социальной ячейкой, с которой мы можем справиться на данном этапе своего развития»), то, как правило, прибегают к более грубой и жесткой тактике: «Уходи, Билли. Мы с тобой не играем!» Некоторые дети могут так же поступать со своими родителями, говоря: «Уходи, папа! Я тебя больше не люблю. Я люблю только маму!» Фактически это означает, что он наслаждается близостью, которая в данный момент сложилась у него с мамой. Папа не должен принимать эту грубость близко к сердцу. На самом деле маленькие

дети могут быть очень непостоянными. Нередко бывает так, что два ребенка отвергают третьего, а несколько минут спустя перегруппировываются и приглашают только что отвергнутого ребенка принять участие в своей новой игре.

Как лучше всего реагировать, если вы видите, что ваш ребенок исключает третьего из игры? Если хотите привить ему доброту и восприимчивость к чувствам других людей, то следует рассказать ему, как можно более вежливо управлять своими социальными отношениями. Научите ребенка простым словам, которые он может использовать, чтобы объяснить ситуацию. Например: «Сейчас я хочу играть только с тем-то. Но потом я смогу поиграть с тобой».

Если ваш ребенок — это тот, кого в настоящий момент исключили, то важно, чтобы вы признали его чувства, особенно если он расстраивается или злится по поводу сложившейся ситуации. Затем помогите ему придумать способы решения проблемы, например пригласить играть другого ребенка или найти что-нибудь интересное, что можно делать одному. Примером использования методов эмоционального воспитания для эффективного выхода из такой ситуации может служить разговор между Меган и ее матерью со с. 107.

Кроме обучения важным социальным навыкам, дружба между маленькими детьми дает им возможность фантазировать: создавать персонажей и разыгрывать жизненные ситуации. Юные друзья часто прибегают к фантазиям, чтобы помочь друг другу проработать запутанные проблемы и справиться с переживаниями из повседневной жизни. Это способствует их эмоциональному развитию, помогая, подобно взрослым, которые для этих целей используют визуализацию* или гипноз, получить доступ к скрытым чувствам. Моя бывшая студентка Лори Крамер, например, обнаружила, что игра, в которой дети

---

* Создание в воображении образов желаемой действительности. Один из мощнейших инструментов для достижения целей. *Прим. ред.*

фантазируют, лучше всего помогает им приспособиться к рождению брата или сестры. Когда приятели берут на себя роль новорожденного, новые «старшие братья» и «старшие сестры» могут изучить широкий спектр чувств к новорожденному — от враждебности до нежности. В роли родителей они получают возможность играть, учить, ругать и кормить младенца.

Я наблюдал, как подобные игры раскрывали удивительную глубину чувств. Так, одна маленькая девочка, играя «в семью», повернулась к подруге и сказала: «Нам не нужно все время спать, как маме и Джимми (новый приятель ее матери). Мы не так сильно устали, как они». Немного позже ее подруга спросила: «Что говорит твоя мама, когда закрывает дверь?» Девочка ответила: «Она говорит: “Не заходи сюда”». Не понимая, почему мать ее исключает, она добавила: «Она не хочет, чтобы я была рядом. Она меня не любит».

Зная, что фантазия может открыть дверь в мысли и заботы маленького ребенка, родители детей этого возраста, занимающиеся эмоциональным воспитанием, могут использовать игры понарошку. Обычно дети проецируют свои идеи, пожелания, разочарования и страхи на кукол или другие игрушки. Родители могут поощрять ребенка изучать свои чувства и убеждать их в чем-либо, просто отвечая на слова игрушки. Вот пример такого разговора. Обратите внимание, насколько легко отец использует воображение ребенка для обмена репликами:

Ребенок: Это медведь — сирота, потому что он больше не нужен своим родителям.

Папа: Мама и папа медведя ушли?

Ребенок: Да они ушли.

Папа: А они вернутся?

Ребенок: Никогда.

Папа: А почему они ушли?

Ребенок: Медведь был плохим.

Папа: Что он сделал?

Ребенок: Он рассердился на маму-медведицу.

Папа: Я думаю, иногда сердиться — это нормально. Она вернется.

Ребенок: Да. Она уже идет.

Папа (берет другого медведя и говорит голосом мамы-медведицы): Я ходила выносить мусор. Я уже вернулась.

Ребенок: Привет, мамочка!

Папа: Ты сходил с ума, и это нормально. Иногда я тоже схожу с ума.

Ребенок: Я это знаю.

Поощрение детей играть понарошку — реальное мастерство, но если вы его освоите, то сможете эффективно использовать эти игры. Например, ваш ребенок хочет быть больше и сильнее, поэтому он говорит: «Раньше я был маленький, а теперь могу поднять кроватку с одной стороны. А ты знаешь, что Супермен может даже летать?» Это означает, что ребенок практически попросил разрешения стать Суперменом, чтобы изучить такие чувства, как сила и уверенность в себе. Вы можете внести свой вклад и поощрить его фантазию, просто сказав: «Рад с тобой познакомиться, Супермен. Ты собираешься полетать прямо сейчас?»

Дети могут включать в свои игры разговоры о реальных жизненных ситуациях. Не удивляйтесь, если в разгар игры с куклой Барби или подражая супергероям ваш ребенок вдруг скажет: «Я боюсь снова оставаться с этой няней» или: «Сколько лет мне будет, когда я умру?»

Происхождение детских идей, скорее всего, останется для вас загадкой, но очевидно одно — в сценарии игры что-то всколыхнуло эмоции ребенка, и он хочет ими поделиться. Интимность и непосредственность игры понарошку позволяет ему почувствовать себя

рядом с вами в безопасности и поднять на поверхность тот или иной деликатный вопрос. Если ребенок приостановит разыгрываемый спектакль, чтобы исследовать эмоцию, то вам тоже лучше приостановить игру и поговорить с ним о затронутом страхе.

Одна из причин, по которой фантазийные игры так популярны среди детей четырех-семи лет, вероятно, в том, что они помогают детям справиться со множеством сильных страхов, которые испытывают в раннем детстве. И хотя количество тревожных переживаний детей младшего возраста может показаться бесконечным, по сути все они сводятся к небольшому набору базовых страхов.

СТРАХ БЕССИЛИЯ. Однажды я слышал, как два пятилетних ребенка обсуждали «все, что в этом мире может нас убить». Они говорили о «разбойниках, злых людях, монстрах» и о самом страшном монстре — «акуле». Они обсуждали способы, которыми они могли бы уничтожить эти страшные вещи. Затем поговорили о том, как боялись таких «глупых вещей, как темнота», когда были «детьми». Но теперь, «когда они стали большими», хвастались мальчики, «эти глупости их больше не пугают».

Этот разговор натолкнул меня на мысль: даже если бы мы как-то могли оградить детей от осознания всех реальных опасностей, существующих в мире, они все равно придумали бы своих монстров. Дело в том, что подобные фантазии помогают детям справиться с естественными чувствами бессилия и уязвимости. Несомненно, сила монстров пугает и отталкивает детей, но им нравится представлять, что они побеждают то, чего боятся. Так они могут чувствовать себя более сильными и менее уязвимыми.

Родители с помощью эмоционального воспитания могут дать своим детям возможность почувствовать себя сильнее. Как и у малышей, самооценка детей этого возраста повышается, если им предоставляют выбор: что надеть, что есть, как играть и так далее. Еще одна важная стратегия — предоставление детям самостоятельности

в том, что они уже умеют. Не важно, чему они учатся — мыть голову или играть в новую компьютерную игру, — детям нужно, чтобы родители помогали и направляли, но ни в коем случае не были навязчивыми. Если ваш ребенок расстроился, что у него не получилось завязать шнурки на ботинках, не делайте это за него, потому что так вы покажете, что не верите в его силы. Вместо этого произнесите слова, свидетельствующие, что вы его понимаете, например: «Иногда очень сложно завязать длинные шнурки». Тогда, даже если ребенок все же попросит вас о помощи, он будет знать, что вы понимаете, что он испытывает.

СТРАХ БЫТЬ БРОШЕННЫМ. Существует естественная причина, по которой дети этого возраста зачарованно слушают такие сказки, как *«Белоснежка»,* в которой отец умирает и оставляет дочь со злой мачехой, или *«Приключения Оливера Твиста»*, где мальчик-сирота должен заботиться о себе, занимаясь воровством. В этих историях проговаривается страх, общий для большинства детей дошкольного возраста, что однажды их могут бросить.

Этот страх кажется детям очень реальным, и он очень широко распространен, поэтому родителям не следует использовать его ни в качестве угрозы, чтобы поддержать дисциплину, ни в качестве «шутки». Каждый раз, когда ваш ребенок выражает этот страх, используйте методы эмоционального воспитания, чтобы признать его чувства. Убеждайте детей, что вы всегда будете любить его и хорошо о нем заботиться.

СТРАХ ТЕМНОТЫ. Для детей темнота воплощает великое неизвестное, это то место, где обитают все их страхи и монстры. Когда дети подрастут, они будут понимать, что темнота не всегда бывает страшной, но в этом возрасте им требуется ваша помощь, поэтому, если ваш ребенок боится темноты, оставляйте в его комнате небольшой свет и говорите ему, что вы рядом и в случае необходимости он всегда может вас позвать.

Не думайте, что, отрицая страх темноты, вы сделаете ребенка более сильным. Я знаком с отцом, который не хотел выполнять просьбу сына и оставлять свет, потому что беспокоился, чтобы мальчик станет «слабаком». Через несколько дней он почувствовал, что его сын становится все более тревожным. Выяснилось, что мальчик боялся уже не только темноты, но и того, что из-за плохого сна он будет хуже заниматься в школе на следующий день и потеряет расположение отца. Тогда отец поменял свое решение и поставил в комнате мальчика ночник, с этого момента вся семья спала намного спокойнее.

СТРАХ НОЧНЫХ КОШМАРОВ. Кошмары пугают всех детей, но особенно страшными они могут быть для детей младшего возраста, которым еще трудно отличить сны от реальности. Если ваш ребенок просыпается в слезах, попробуйте подержать его на руках и поговорить о приснившемся кошмаре, объяснив, что все, что происходило, было не на самом деле. Побудьте с ним, пока он не успокоится, и уверьте, что ночной кошмар закончился и что он в безопасности.

Хорошо, если вы объясните детям, что такое сновидения и сон. В этом вам пригодится замечательная история про Энни из книги *«Жила была девочка, похожая на тебя»**, которую Дорис Бретт написала, чтобы помочь своей дочери справиться с кошмарами. В книге маленькая Энни рассказывает маме о злом тигре, который преследовал ее во сне. Тогда мать дает Энни невидимое волшебное кольцо, которое она должна надевать перед сном. Когда тигр снова начинает преследовать Энни, девочка вспоминает про кольцо и встречается с тигром лицом к лицу. И оказывается, что тигр просто хотел стать ее другом. Так у Энни появился друг, который помогает ей бороться с другими страхами.

---

* *Бретт Д.* «Жила была девочка, похожая на тебя...» Психотерапевтические истории для детей. М. : Класс, 2010.

Когда я рассказал своей дочери Мории историю об Энни, она решила переименовать главную героиню в Морию. Однажды я зашел в ванную и увидел, что моя дочь смотрит на себя в зеркало и рассказывает эти истории своему отражению. Вскоре Мория избавилась от страха ночных кошмаров. Время от времени кошмары продолжали ей сниться, но они уже не были для нее столь пугающими.

СТРАХ РОДИТЕЛЬСКИХ ССОР. Ссоры родителей могут сильно огорчать детей — они чувствуют, что это угроза их безопасности. Становясь старше, дети узнают, к чему могут привести родительские скандалы, и опасаются, что конфликт родителей закончится разводом. Кроме того, дети часто берут на себя ответственность за конфликт, считая, что они стали причиной ссоры родителей. Зачастую дети полагают, что они ответственны за сохранение семьи и в силах разрешить конфликт.

Родители должны стараться не разрешать детям принимать активное участие в своих конфликтах (см. главу 5). Кроме того, если ваши дети стали свидетелями спора между вами и вашим партнером, следует показать им, как разрешился конфликт. Психолог Марк Каммингс писал о том, что маленькие дети не очень хорошо понимают вербальные сигналы, зато быстро успокаиваются, если видят, как мама и папа обнимаются и мирятся.

СТРАХ СМЕРТИ. Дети этого возраста знают о существовании смерти и могут задавать вам о ней прямые вопросы. Важно, чтобы вы были честным: пусть ваш ребенок знает, что вы понимаете его беспокойство и не считаете его вопросы глупыми или незначительными. Если умер друг, родственник или домашнее животное вашего ребенка, нужно признать его печаль, вызванную потерей, обнять и утешить. Если вы попытаетесь не обращать внимания или приуменьшить чувства горя и страха, которые ребенок переживает в этот момент, они не исчезнут. Напротив, ребенок будет считать, что вам неудобно говорить о смерти и что в будущем не стоит обсуждать с вами важные чувства.

Чего бы ни боялся ваш ребенок, вы должны помнить, что страх — это естественная эмоция, выполняющая полезную функцию в жизни молодых людей. Конечно, дети не должны быть настолько пугливыми, чтобы бояться исследовать и изучать мир, но они должны знать, что иногда мир бывает очень опасным. И именно страх служит адекватным предупреждением.

Разговаривая с детьми об их страхах, не забывайте использовать основные приемы эмоционального воспитания: помогайте им распознать и обозначить свой страх, когда он появляется, сочувственно и чутко о нем поговорите и вместе придумайте способы борьбы с различными угрозами. Обсуждая с ребенком стратегии борьбы с такими реальными опасностями, как пожар, болезнь или незнакомые люди, вы даете ему в руки все инструменты для их предупреждения. Например, если ваш ребенок боится пожара, скажите: «Пожар в доме — это действительно страшно. Именно поэтому у нас есть детектор дыма, который предупредит нас, если что-то загорится».

Имейте также в виду, что дети могут говорить о своих страхах иносказательно. Так, мальчик, который спрашивает, существуют ли еще детские дома, скорее всего, не хочет услышать лекцию о политике социального обеспечения детей, а думает о страхе, что его бросят. Вы должны услышать эмоции, которые стоят за этим вопросом, особенно если этот вопрос вашего ребенка касается темы смерти или того, что его бросят.

Младший школьный возраст (восемь — двенадцать лет)

В ЭТО ВРЕМЯ ДЕТИ НАЧИНАЮТ входить в большие социальные группы и подпадать под их влияние. Теперь они замечают, кто из сверстников входит, а кто не входит в группу. В этом возрасте у детей активно развиваются познавательные способности и они узнают

о власти интеллекта над эмоциями. Ваш ребенок начинает испытывать все большее влияние со стороны сверстников, и вы можете заметить, что одной из основных мотиваций его жизни становится стремление любой ценой избежать неловкости. Детей этого возраста начинают волновать стиль их одежды, тип рюкзака и как их сверстники относятся к тому, что они делают. Ребенок пойдет на все, чтобы не привлекать к себе внимания, особенно если друзья будут дразнить его или критиковать его действия. Конформизм в этом возрасте является вполне здоровым, хотя нередко и вызывает раздражение родителей, которые хотят, чтобы их дети были лидерами, а не исполнителями. Он означает, что ваш ребенок все лучше распознает социальные сигналы и приобретает навык, который будет ему служить на протяжении всей его жизни. В период от восьми до двенадцати это особенно важно, потому что дети этой возрастной группы могут дразнить и унижать беспощадно. На самом деле дразнилки являются кузницей, которая формирует многие возрастные стандарты поведения. Девочек дразнят не меньше, чем мальчиков, хотя у мальчиков передразнивания нередко приводят к физическим столкновениям.

Дети довольно быстро понимают, что если их дразнят, то лучше всего вообще эмоционально не реагировать. Протест, крик, жалобы учителю или гнев, когда крадут шапку или обзывают, могут повлечь дальнейшие унижения или изгнание из группы. Поэтому, чтобы сохранить достоинство, лучше подставить другую щеку. Понимая ситуацию, дети производят «эктомию эмоций», убирая чувства из сферы взаимоотношений со сверстниками. Большинство детей мастерски овладевают этим приемом, но наибольших успехов добиваются те, кто в младшем возрасте научился управлять своими эмоциями.

«Хладнокровное» отношение к взаимоотношениям со сверстниками может ввести в заблуждение родителей, которые были хорошими эмоциональными воспитателями. Наша работа с родительскими группами показала, что мамы и папы часто ошибочно считают, что

все, что требуется сделать их детям в случае конфликта со сверстниками, — это поделиться своими чувствами с другим ребенком и прийти к соглашению. Такая стратегия хорошо работает в дошкольных учреждениях, но в школе, когда проявление эмоций считается социальной помехой, она может закончиться катастрофой. Мне кажется, что дети, с которыми занимались эмоциональным воспитанием, становятся достаточно проницательными, чтобы это понять. Они умеют распознавать сигналы своих сверстников и действовать соответствующе.

Ближе к десяти годам многие дети становятся значительно более способными к логическим рассуждениям. Мне нравится сравнивать их с мистером Споком* из *«Звездного пути»*, который избегает чувств и полагается на логику и разум. Дети зачастую реагируют так, будто у них не головы, а компьютеры. Скажите девятилетнему ребенку «подними носки» — и он может их поднять, а затем положит на место, объяснив это тем, что ему «не говорили *их убрать*».

Дерзость и издевательство над миром взрослых характерны для детей, которые видят жизнь в черно-белом цвете или все делят на правильное и неправильное. Задумайтесь: десятилетний ребенок внезапно узнает обо всех произвольных и нелогичных жизненных стандартах, и жизнь начинает ему казаться одним большим журналом *Mad***. Взрослых он считает лицемерами, так что любимой «эмоцией» ребенка закономерно становятся издевательство

---

* Герой телевизионного сериала «Звездный путь» (англ. — Star Trek). Популярная научно-фантастическая франшиза, которая на сегодняшний день включает шесть телевизионных сериалов, двенадцать полнометражных фильмов и сотни книг и рассказов. *Прим. перев.*

** Mad (безумный) — американский журнал, основанный в 1952 году. Он предлагает читателям сатирические публикации на темы современного общества, популярной культуры, политики и индустрии развлечений. *Прим. ред.*

и неуважение к взрослым. Из всех этих суждений и оценок рождается его собственная система ценностей. В этом возрасте вашего ребенка волнуют мораль и справедливость, поэтому он может придумать себе «чистые миры», где все люди равны, нет места нацизму или войне и где не может быть тирании. Ребенок может начать презирать мир взрослых с его зверствами, такими как работорговля или инквизиция. Он сомневается, он бросает вызов, он начинает думать самостоятельно.

Ирония в том, что вместе с этим ребенок придерживается ничем не обоснованных и тиранических стандартов группы своих сверстников. Например, ваша дочь может отстаивать право человека на свободу выражения мнения и одновременно ограничивать свой гардероб одним стилем кофт. Она может быть глубоко обеспокоена жестоким обращением с животными в косметической промышленности и одновременно принимать участие в заговоре, чтобы не дать однокласснику участвовать в баскетбольном матче.

Как родителям реагировать на такую непоследовательность? Я советую не обращать внимания и считать это время периодом исследований. Знайте, что строгое соблюдение зачастую деспотичных правил, диктуемых сверстниками, — это часть нормального и здорового развития. Поведение вашего ребенка означает, что он способен распознавать стандарты и ценности, принятые в группе сверстников, и это позволяет ему стать ее частью.

Если узнаете, что ваш ребенок участвует в травле другого ребенка, которую считаете несправедливой, скажите ему о том, что вы чувствуете. Используйте этот прецедент, чтобы донести до него свои ценности — доброту и честность. Если ваш ребенок не проявил жестокости, не следует быть особенно резким или сурово его наказывать. Для детей этого возраста, которые хотят входить в избранный круг и при этом испытывают сильное давление со стороны сверстников, такое поведение нормально.

Если ваш ребенок жалуется, что его исключили из группы или сверстники относятся к нему несправедливо, вы можете воспользоваться методами эмоционального воспитания, чтобы помочь ему справиться с чувствами печали и гнева. Преодолев негативные эмоции, попробуйте вместе поискать решение проблемы. Например, можно исследовать способы, при помощи которых человек создает и поддерживает дружеские отношения. Не пытайтесь доказать ребенку, что его стремление одеваться и вести себя как, другие дети, глупо. Признайте его желание быть принятым сверстниками и помогите ему этого добиться.

Если ваш ребенок высмеивает правила, принятые в мире взрослых, не принимайте эту критику близко к сердцу. Дерзость, сарказм и презрение к ценностям взрослых — нормальное поведение в этом возрасте. Если ваш ребенок действительно грубо с вами разговаривает, скажите ему об этом, но особым способом. («Когда ты смеешься над моей прической, я чувствую, что ты меня не уважаешь».) Так вы сможете привить ему такие ценности, как доброта и взаимное уважение в семье. Несмотря на фрондерство, дети в этом возрасте, как и все другие, хотят чувствовать себя эмоционально связанными со своими родителями и нуждаются в их любящем руководстве.

Подростковый возраст

В ПОДРОСТКОВОМ ВОЗРАСТЕ дети озабочены вопросом самоидентификации: кто я? кем я становлюсь? кем я должен быть? Поэтому не удивляйтесь, если в какой-то момент у вашего ребенка ослабнет интерес к семейным делам, а на передний план выйдут отношения с друзьями. В конце концов, именно через дружбу вне привычных границ дома он узнает, кто он такой. Однако даже в отношениях со сверстниками подросток сосредоточен преимущественно на себе.

Проводя исследования детской дружбы, мы записали на пленку разговор двух девочек, замечательно характеризующий озабоченность подростков исключительно собой. Девочки только что познакомились, и одна из них сказала, что провела лето, работая воспитателем в лагере для эмоционально неустойчивых детей. Вместо того чтобы расспросить свою новую знакомую о подробностях, вторая девочка просто использовала ее рассказ в качестве стартовой площадки для самоисследования. «Ничего себе, это действительно интересно, — сказала она, — я бы никогда не смогла этого сделать. У меня нет терпения. Моя сестра дает мне подержать своего ребенка, и он кажется мне вполне симпатичным, но, как только он начинает плакать, я просто отдаю его обратно. Не думаю, что я когда-нибудь смогу стать мамой. Нет, нет и нет. Не представляю, откуда у тебя столько терпения, чтобы быть воспитателем. Наверное, мне надо стать больше похожей на тебя, но я не уверена, что смогу. Как ты думаешь, у меня получится?»

Она продолжила монолог: сравнила себя с новой подругой, вслух рассуждая о своей способности измениться, рассказала, какими чертами своего характера восхищалась, а какие ненавидела. Если она и позволяла центру внимания смещаться, то не потому, что хотела лучше узнать свою новую подругу, а потому, что и дальше думала использовать ее для сравнения. Как это и происходит у большинства подростков, ее дружба служила средством для изучения собственной личности.

Подобное поведение скорее крайность, но этот пример ярко демонстрирует самопоглощенность подростков, которые опытным путем изучают свою личность, ее истинную сущность, черты своего характера и в попытке найти правильный путь постоянно поворачивают то в одну, то в другую сторону. Такое исследование является для них нормальным.

Путь самоисследования не всегда бывает гладким. Гормональные изменения могут вызывать неконтролируемые и резкие

изменения настроения. В этом возрасте дети очень уязвимы и подвержены многим опасностям — наркотики, насилие и небезопасный секс лишь некоторые из них. Но поскольку это естественная и неизбежная часть человеческого развития, изучение продолжается.

Одной из важных задач, с которыми подростки сталкиваются в своих исследованиях, является интеграция разума и эмоций. Если символом детей младшего школьного возраста может служить рациональный герой *«Звездного пути»* мистер Спок, то символом подростков будет капитан Кирк* в роли командующего звездолетом *«Энтерпрайз».* Кирк постоянно сталкивается с ситуациями, где его очень чувствительная, человеческая сторона противостоит логике и опыту. Конечно, хороший капитан всегда находит правильное соотношение, чтобы обеспечить безукоризненные действия своей команды. Он принимает решения так, как мы хотим, чтобы их принимали наши подростки, когда они окажутся в ситуациях, где сердце слышит одно, а разум говорит другое.

Чаще всего подростки сталкиваются с подобной ситуацией в вопросах сексуальности и самооценки. Девушка испытывает сексуальное влечение к мальчику, которого она на самом деле не уважает. («Он *такой* милый. К сожалению, как только он открывает рот, то все портит».) А мальчик ловит себя на том, что высказывает мнение, против которого протестовал, когда слышал его от отца. («Не могу в это поверить! Я говорю так же, как мой папа!») Внезапно подросток понимает, что мир не только черный и белый, что он состоит из многих оттенков серого и, нравится ему это или нет, в нем тоже есть эти оттенки.

Подростковый возраст — это сложный период как для ребенка, который ищет свой путь, так и для его родителей. Сейчас большую часть исследований ваш ребенок вынужден проводить без вас.

---

* Герой телевизионного сериала «Звездный путь». *Прим. перев.*

Как пишет социальный педагог Майкл Риера: «До сих пор вы играли в жизни ребенка роль менеджера: договаривались о поездках и визитах к врачам, планировали внешкольные занятия и выходные, помогали выполнять и проверяли домашние задания. Он рассказывал вам о школьной жизни, и вы, как правило, были первым человеком, к кому он обращался с «важными» вопросами. И вдруг, без предупреждений и объяснений, вас освободили от занимаемой должности. Теперь, если вы и дальше хотите оказывать значимое влияние, вам приходится бороться, разрабатывать новые стратегии и прилагать немало усилий, чтобы вас вновь наняли, но уже в качестве консультанта».

Естественно, это должен быть очень тонкий переход. Клиент не наймет консультанта, который заставляет его чувствовать себя некомпетентным или угрожает отобрать его бизнес. Клиенту нужен консультант, которому он сможет доверять, который понимает свою миссию и дает правильные советы, помогающие ему достичь своих целей.

Для подростка главная задача заключается в достижении независимости. И как вам следует сыграть роль консультанта? Как вы можете оставаться настолько близко, чтобы быть эмоциональным воспитателем и при этом позволять вашему ребенку развиваться независимо, как это требуется полноценному взрослому? Вот несколько советов, в значительной части основанных на работе психолога Хаима Гинотта.

Признайте, что подростковый возраст — это время, когда дети отдаляются от своих родителей. Родители должны понять, что подростки нуждаются в личной жизни. Подслушивание разговоров, чтение дневника или слишком большое количество наводящих вопросов служат для ребенка сообщением, что вы ему не доверяете, и создают барьер для общения. Ваш ребенок может начать видеть в вас своего врага, а не союзника в трудные моменты.

Наряду с уважением к личной жизни ребенка вы должны уважать его право время от времени испытывать беспокойство и быть недовольным. Как написал о своей юности поэт и фотограф Гордон Паркс: «Я испытывал боль и был восторженно-несчастным». Предоставьте своему ребенку пространство для переживания глубоких чувств, позвольте ему испытывать печаль, гнев, тревогу или уныние и не задавайте таких вопросов, как: «Что с тобой?», потому что они подразумевают, что вы не одобряете его эмоции.

Существует и еще одна опасность: если ваш подросток вдруг открывает вам свое сердце, постарайтесь не показывать, что вы мгновенно все поняли. Ваш ребенок столкнулся с проблемой впервые, ему кажется, что его опыт уникален, и, если взрослые показывают, что им хорошо известны мотивы его поведения, ребенок чувствует себя оскорбленным. Поэтому потратьте время на то, чтобы выслушать и услышать своего подростка. Не считайте, что вы заранее знаете и понимаете все, что он хочет сказать.

Подростковый возраст — это еще и время, когда развивается индивидуальность. Ваш ребенок может выбрать стиль одежды, прическу, музыку, искусство и язык общения, которые вам не по вкусу, поэтому всегда помните, что вам не нужно одобрять его выбор, нужно всего лишь его принять. И не пытайтесь подражать своему ребенку, позвольте его одежде, музыке, жестам и речи во всеуслышание заявлять: «Я отличаюсь от своих родителей, и я этим горжусь».

Проявляйте уважение к своим подросткам. Представьте на мгновение, что ваш лучший друг стал относиться к вам так, как многие родители относятся к своим детям. Что вы чувствуете, когда вас постоянно поправляют, напоминают о недостатках или поддразнивают на самые чувствительные темы? Как поступать, если ваш друг читает вам многословные лекции и с осуждением объясняет, что и как вам делать со своей жизнью? Скорее всего, вы решите, что этот человек не слишком вас уважает и его не волнуют ваши чувства.

Со временем вы перестанете ему доверять и, скорее всего, ваши пути разойдутся.

Я не собираюсь утверждать, что родители должны относиться к своим подросткам как к друзьям (детско-родительские отношения гораздо сложнее), но ваши дети, безусловно, заслуживают не меньшего уважения, чем ваши приятели. Поэтому я призываю родителей не дразнить, не критиковать и не обижать своих детей. Доносите свои ценности кратко и без осуждения. Никто не любит выслушивать проповеди, и меньше всего ваш подросток.

Если у вас возникают конфликты из-за поведения ребенка, не приклеивайте к нему распространенные ярлыки (ленивый, жадный, небрежный, эгоистичный). Говорите с точки зрения конкретных действий. Например, расскажите ему, как на вас повлияли его действия. («Ты меня очень обижаешь, когда уходишь, не помыв посуду, потому что мне приходится делать твою работу».) И конечно, не пытайтесь говорить подростку, чтобы он сделал противоположное тому, что вы действительно хотите, ожидая, что он поступит наоборот и таким образом вы получите желаемый результат. Эти нечестные попытки манипулировать ребенком сбивают его с толку и редко срабатывают.

Обеспечьте своему ребенку соответствующее окружение. Существует популярная поговорка: чтобы воспитать ребенка — нужна целая деревня. Она наиболее справедлива в подростковом возрасте. Поэтому я советую вам познакомиться с людьми, которые участвуют в повседневной жизни вашего подростка, в том числе с его друзьями и родителями друзей.

Однажды я слышал, как женщина в синагоге рассказывала, что ее дочь, студентка колледжа, помогает переселению эфиопских беженцев. Мать считала работу этой девушки великим актом милосердия и доброты и радовалась, что ее дочь такой замечательный человек. «Как бы мы с мужем ни хотели считать это своей заслугой, — говорила

женщина, — я думаю, что на самом деле заслуга принадлежит всему сообществу». Затем она объяснила, что, когда девушка была подростком, они временами так ссорились, что дочь не разговаривала ни с мамой, ни с папой. Но в это сложное время женщина знала, что девочка проводит время в домах друзей, и говорила с их родителями. А поскольку все они были частью одной и той же общины, она знала, что эти семьи разделяют ее систему ценностей. «Я доверилась сообществу, и в результате наша дочь выросла человеком, которым мы все гордимся. Но не только мы ее воспитывали, ее воспитывало все сообщество».

Мы не можем быть для наших детей этаким «всем до единого», особенно в подростковом возрасте, поэтому я советую родителям обеспечить своим детям поддержку и заботу сообщества. В этой роли может выступать синагога, церковь, школа, родственники или группа друзей. Но вы должны быть уверены в том, что ваши дети контактируют со взрослыми, которые разделяют ваши идеалы и этические принципы. Это должны быть люди, на которых ваш ребенок сможет положиться, уже естественно и неизбежно отдалившись от вас, но все еще нуждаясь в руководстве и поддержке.

Поощряйте самостоятельное принятие решений и продолжайте быть эмоциональным воспитателем своего ребенка. Выбрать правильную степень участия в жизни подростка — одна из самых сложных задач, с которой сталкиваются родители. Если раньше поощрение самостоятельности состояло в том, чтобы разрешать детям сделать то, что они уже готовы выполнить, то теперь настало время, когда они должны принимать решения по поводу действительно важных вещей. Подростку следует чаще говорить: «Выбор за тобой», выражать уверенность в правильности его суждений и стараться не оказывать скрытого сопротивления под видом предупреждения возможного неблагоприятного исхода дела.

Сейчас поощрение самостоятельности означает, что время от времени вы разрешаете подростку принимать неразумные

(но не опасные) решения. Помните, что подросток может учиться не только на своих успехах, но и на ошибках. И обучение будет тем более эффективным, если у него рядом есть заботливый взрослый — тот, кто поможет справиться с негативными эмоциями в случае неудачи и объяснит, как находить решения в будущем.

Поэтому я призываю вас быть в курсе того, что происходит в жизни вашего ребенка. Принимайте и подтверждайте эмоциональные переживания своего ребенка. Если у него возникают проблемы, сочувственно выслушивайте его, но не осуждайте. Будьте его союзником, когда он приходит к вам за помощью. Эти шаги предельно просты, и теперь мы знаем, что именно они являются основой для формирования глубокой эмоциональной связи между родителем и ребенком.

Приложение

Рекомендованные детские книги

ЧТЕНИЕ ВСЛУХ — ЗАМЕЧАТЕЛЬНОЕ ЗАНЯТИЕ, которое подходит детям с младенчества до подросткового возраста. Оно создает ощущение близости и дарит возможность почувствовать заботу. Кроме того, книги служат хорошим поводом, чтобы поговорить об эмоциях.

Ниже я привожу список популярных детских книг, в которых речь идет о таких сложных эмоциях, как гнев, печаль и страх. Когда вы будете читать их вместе с ребенком, отведите время на то, чтобы обсудить эмоции, которые они вызывают.

Книги для младенцев и детей ясельного возраста

1. Aliki. Feelings (*«Чувства»*)
   Это каталог эмоций с прекрасными иллюстрациями, которые помогут маленьким детям сформировать словарь чувств.
2. Fred Rogers. Going to the Potty (*«Садимся на горшок»*).
   Доверьтесь мистеру Роджерсу, он поможет малышам разобраться в своих чувствах на важном переходном этапе своей жизни. Другие книги из серии «первый опыт»: Going to Day

Care (*«Идем в детский сад»*), Going to the Doctor (*«Идем к врачу»*) и The New Baby (*«Новый малыш»*).

3. Ann Jonas. Holes and Peeks (*«Подглядываем в дырочки»*).
   Если смотреть на что-то пугающее через дырочку в пуговице или другое маленькое отверстие, то оно перестает казаться таким страшным.
4. Margaret Wise Brown. The Runaway Bunny (*«Как зайчонок убегал»*[*]).
   Маленький зайчонок выдумывает истории, как он убегает от мамы, и каждый раз мама уверяет его, что всегда сможет найти его и защитить.

Книги для детей младшего возраста

1. Judith Viorst. Alexander and the Terrible, Horrible, No Good, Very Bad Day (*«Александр и ужасный, кошмарный, нехороший, очень плохой день»*).
   Проблемы начинаются с коробки кукурузных хлопьев, в которой не оказывается приза, ну а дальше становится только хуже.
2. Stan Berenstain, Jan Berenstain. The Berenstain Bears («*Мишки Беренстайн»*).
   В каждой книге семья медведей придумывает разумные решения для обычных семейных проблем. Среди тем: кошмары, ложь, ограничение на просмотр телевизора, отношения с друзьями, вопросы денег, поездки в лагерь и многое другое.
3. Marjorie Weinman Sharmat. Gila Monsters Meet You at the Airport («*А в аэропорту вас будут ждать Ядозубы»*).
   Фантазии маленького мальчика о переезде в другой город дают семье возможность поговорить о его реальных и воображаемых страхах.

---

* *Уайз Браун М.* Как зайчонок убегал. М. : Розовый жираф, 2010.

4. Dick Gackenbach. Harry and the Terrible Whatzit («*Гарри и ужасный Чтоэто*»).

   Ободряющий рассказ о маленьком мальчике, который идет в подвал за своей мамой, чтобы защитить ее от монстров.

5. Charlotte Zolotow. *The Hating Book* («*Книга о ненависти*»).

   Короткий рассказ о хороших и плохих моментах в игре с близким другом.

6. Bernard Waber. Ira Sleeps Over («*Айра ночует в гостях*»).

   Айра должна решить, стоит ли ей брать с собой плюшевого мишку, когда ее приглашают переночевать в доме друга.

7. Kevin Henkes. Julius, the Baby of the World («*Джулиус — самый лучший малыш в мире*»).

   Как мышка Лили справляется со своим гневом и ревностью при появлении брата.

8. Lucy Bate. *Little Rabbit's Loose Tooth* («*Как у маленькой крольчишки выпал зуб»).*

   Как очаровательная девочка-кролик пережила это важное событие в своей жизни.

9. Mildred Walter. Mama Needs Me («*Я нужен маме*»).

   Перед рождением сестры Джейсон беспокоится, сможет ли он быть хорошим старшим братом. Когда она рождается, он с облегчением узнает, что бóльшую часть времени его сестра спит.

10. Caroline Bauer. My Mom Travels a Lot («*Моя мама много путешествует*»).

    Практический взгляд на плюсы и минусы того, что мама много путешествует.

11. Eve Bunting. *No Nap* («*Не буду спать*»).

    Смешная книга о маленькой девочке с огромной энергией, которая ужасно устает, но все равно не ложится спать.

12. Maurice Sendak. Outside Over There («*Там вдалеке*»).
    В этой хорошо иллюстрированной книге Ида отправляется в фантастический мир, чтобы спасти свою младшую сестру.
13. Kevin Henkes. Owen («*Оуэн*»).
    Оуэн впервые идет в школу. Он и его мать беспокоятся о том, как поступить с его одеялом, с которым он чувствует себя в безопасности.
14. Rosemary Wells. Shy Charles («*Застенчивый Чарльз*»).
    У робкого мышонка были не только проблемы с уроками танцев, ему трудно говорить спасибо незнакомым людям. Но, попав в настоящую беду, он сумел позвать на помощь. Однако после того как все благополучно закончилось, стал таким же, как раньше.
15. Natalie Babbitt. The Something («*Нечто*»).
    Боясь, что ночью *Нечто* может забраться через окно, Майло делает из глины фигурку существа из своей страшной фантазии. Теперь, когда это существо встречается ему во сне, оно его больше не пугает.
16. Arnold Lobel. Uncle Elephant («*Дядя Слон*»).
    Эта книга о маленьком слоненке, который боится, что его родственники потерялись в море.
17. Maurice Sendak. Where the Wild Things Are («*Там, где живут чудовища*»).
    Популярная книга о Максе, которого отправили спать без ужина и которому снятся дикие, страшные, но очаровательные монстры.
18. Charlotte Zolotow. William's Doll («*Кукла Уильяма*»).
    Отец, брат и друзья убеждают Уильяма, что ему не нужна кукла в качестве игрушки. Но его бабушка иначе смотрит на этот вопрос и меняет точку зрения всей семьи.

Книги для младшего школьного возраста

1. Janet Lisle. Afternoon of the Elves («*После полудня в эльфийской деревне»).*

   Эта сказка о преданности. Девочка, которую никто не любит, открывает свой волшебный мир эльфов.

2. Lucy Montgomery. Anne of Green Gables («*Энн с фермы "Зеленые крыши"*»).

   Приключения одиннадцатилетней сироты Энн Ширли, чья вспыльчивость и буйный характер становятся проблемой для ее приемной семьи на острове Принца Эдуарда.

3. Marilyn Sachs. The Bear's House («*Дом трех медведей*»).

   Неряшливая десятилетняя девочка, у которой болеет мать и которую бросил отец, страдает от насмешек одноклассников. Чтобы избежать боли, она скрывается в фантастическом мире — в кукольном домике, который стоит в ее классе.

4. Kathleen Leverich. Best Enemies («*Лучшие враги*»).

   Присцилла Робин учится защищаться от своей грозной одноклассницы.

5. Armstrong Sperry. Call It Courage («*Назовите это мужеством*»).

   Сказка южной части Тихого океана о мальчике, которого дразнят сверстники и которому приходится преодолеть свою боязнь моря.

6. Karen Taha. A Gift for Tia Rosa («*Подарок для тети Розы»).*

   Кармела обожает свою пожилую соседку испанку тетю Розу, которая учит ее вязать. Когда старушка внезапно умирает, Кармела ищет способ показать, как сильно она ее любила.

7. Eleanor Estes. The Hundred Dresses («*Сотня платьев*»).

   Чувствительная девочка-эмигрантка из Польши пытается стать своей в кругу новых одноклассников.

8. Roald Dahl. Matilda (*«Матильда»*[*]).
   Умная и находчивая Матильда должна справиться с невероятно жестокими родителями и злобным директором школы. Любимый учитель помогает ей найти убежище.
9. Carol Carrick. Sleep Out (*«Ночь в лесу»*).
   Кристофер и его собака преодолели свои страхи и провели ночь в лесу одни.

Книги для более старших детей и подростков

1. Judy Blume. Are You There God? It's Me, Margaret. *(«Ты здесь, Бог? Это я, Маргарет»).*
   Маргарет почти двенадцать, и она часто разговаривает с Богом, когда сталкивается со своими страхами и мрачными предчувствиями.
2. Jerry Spinelli. Maniac Magee (*«Маньяк Маги»*).
   Захватывающая история о мудром и добром двенадцатилетнем сироте, сбежавшем из дома, затрагивает тему расизма, беспризорности и насилия.
3. Paula Fox. The Moonlight Man («*Ночной человек*»).
   Кэтрин узнает о себе много нового во время каникул, которые проводит со своим отцом-алкоголиком вскоре после развода родителей.
4. Jim Naughton. Brother Is Stealing Second («*Все решила секунда*»).
   Эмоциональный рассказ о том, как подросток пережил случайную гибель своего брата.

---

* В 2005 году издана на русском языке издательством «Росмэн-пресс». *Прим. ред.*

5. Paula Fox. One-Eyed Cat. («*Одноглазый кот*»).
Неду, отделенному от друзей и семьи, приходится свыкнуться с чувством вины за то, что он выбил глаз дикому коту.
6. Walter Myers. *Scorpions* («*Скорпионы*»)
Двенадцатилетний мальчик из Гарлема противостоит давлению, которое на него оказывают дома и в школе. В результате он становится главарем уличной банды.

Примечания

Глава 1. Эмоциональный интеллект. Ключ к воспитанию эмоционально развитого ребенка

1. Дэниел Гоулман. Эмоциональный интеллект. Почему он может значить больше, чем IQ. М. : Манн, Иванов и Фербер, 2013.
2. John Gottman, Lynn Katz, Carol Hooven. Meta-emotion: How Families Communicate Emotionally Links to Child Peer Relations and Other Developmental Outcomes. Lawrence Erlbaum, 1996.
3. Ibid.
4. Live Births, Deaths, Marriages, and Divorces: 1950 to 1992 / U.S. Bureau of the Census // Statistical Abstract of the United States: 1994, 114th Edition. Washington, 1994.
5. John Gottman, Lynn Katz. Effects of Marital Discord on Young Children's Peer Interaction and Health / Developmental Psychology. Vol. 57, 1989. Pp. 47–52.
6. John Gottman, Lynn Katz, Carol Hooven. Meta-emotion.
7. Landis Mackellar, Machiko Yanagishita. Homicide in the United States: Who's at Risk. Washington, February 1995.

8. Elena de Lisser. For Inner-City Youth, a Hard Life May Lead to a Hard Sentence / Wall Street Journal. November 30, 1993.
9. Advance Report of Final Natality Statistics / National Center for Health Statistics // Monthly Vital Statistics Report. Vol. 42, No. 3. Hyattsville, 1993.
10. Live Births, Deaths, Marriages, and Divorces: 1950 to 1992 / U.S. Bureau of the Census.
11. Bruce Chadwick, Tim Heaton. Statistical Handbook on the American Family.
12. Census of Population and Housing, 1990: Guide. New York, 1991.
13. «Child Support — Award and Recipiency Status of Women: 1981 to 1989» / U.S. Bureau of the Census // Statistical Abstract of the United States: 1994, 114th Edition. Washington, 1994.
14. Frank Furstenburg, Christine Nord, James Peterson. The Life Course of Children of Divorce: Marital Disruption and Parental Contact / American Sociological Review. Vol. 48, 1983. Pp. 656–668.
15. Martin Daly, Margo Wilson. Child Abuse and Other Risks of Not Living with Both Parents / Ethology and Sociobiology. Vol. 6, 1985. Pp. 197–210.
16. Juliet Schor. Stolen Moments / Sesame Street Parents, July/August 1994. P. 24.
17. Juliet Schor. The Overworked American: The Unexpected Decline of Leisure. New York: Basic Books, 1991. P. 5.
18. Gerald Patterson. Coercive Family Process. Eugene, 1982.
19. Lloyd deMause. The Evolution of Childhood. The History of Childhood. New York, 1974.
20. Gardner Murphy, Lois Murphy, Theodor Newcomb. Experimental Social Psychology. New York, 1931.
21. Diana Baumrind. Child Care Practices Anteceding Three Patterns of Preschool Behavior. Genetic Psychology Monographs. Vol. 75,

1975. Pp. 43–88; Diana Baumrind. Current Patterns of Parental Authority / Developmental Psychology Monograph. Vol. 4, 1971.
22. Haim Ginott. Between Parent and Child. New York, 1965.
23. Adele Faber, Elaine Mazlish. Liberated Parents / Liberated Children. New York, 1975; How to Talk so Kids Will Listen and Listen so Kids Will Talk. New York, 1980; Siblings Without Rivalry. New York, 1987; How to Talk so Kids Can Learn At Home and in School. New York, 1995.

Глава 3. Пять основных шагов эмоционального воспитания

1. John Gottman, Lynn Katz, Carol Hooven. Meta-emotion.
2. Haim Ginott. Between Parent and Child. New York, 1965. P. 110.
3. Чтобы больше узнать об эффективных тайм-аутах, рекомендую замечательную книгу Кэролин Уэбстер-Стретттон The Incredible Years: A Trouble-Shooting Guide for Parents of Children Aged 3–8 («*Невероятные годы. Руководство по выявлению и преодолению проблем для родителей детей в возрасте 3–8 лет*»). В этой книге вы найдете пошаговое руководство, как справляться с проблемой дисциплины и контроля. Предложенный метод был изучен и его эффективность доказана. Родителям детей предподросткового и подросткового возраста я также рекомендую прочитать две книги, основанные на результатах исследований: Gerald Patterson, Marion Forgatch. Parents and Adolescents Living Together: The Basics. Eugene, 1987; и Parents and Adolescents Living Together: Part 2. Eugene, 1989.
4. Anthony Graziano, Karen Namaste. Parental Use of Physical Force in Child Discipline / Journal of Interpersonal Violence. Vol. 5 (4), 1990. Pp. 449–463.

5. Warren Deley. Physical Punishment of Children: Sweden and the U.S.A. / Journal of Comparative Family Studies. Vol. 19 (3), 1988; Richard Gelles, Ake Edfeldt. Violence Toward Children in the United States and Sweden / Child Abuse and Neglect. Vol. 10 (4), 1986. Pp. 501–510.

Глава 4. Стратегии эмоционального воспитания

1. *Если ты не сможешь сделать его квадратным*: Christopher Hallowell. Father to the Man: A Journal. New York, 1987. P. 64.
2. *Представьте, что ваш супруг приводит домой любовницу:* Adele Faber, Elaine Mazlish. Siblings Without Rivalry. New York, 1987. P. 36.

Глава 5. Брак, развод и эмоциональное здоровье вашего ребенка

1. John Gottman, Lynn Katz, Carol Hooven. Meta-emotion.
2. Mavis Hetherington. Long-term Outcomes of Divorce and Remarriage: The Early Adolescent Years // Family Processes and Youth Functioning During the Early Adolescent Years. New Orleans, 1993. Цит. по: Mark Cummings, Patrick Davies. Children and Marital Conflict: The Impact of Family Dispute and Resolution. London, 1994. Pp. 131–132.
3. Mavis Hetherington. Coping with Marital Transitions: A Family Systems Perspective / Monographs of the Society for Research in Child Development. Vol. 57, 1992. P. 6.
4. Mark Cummings. Coping with Background Anger in Early Childhood / Child Development. Vol. 58, 1987. Pp. 976–984; Mark Cummings. The Influence of Conflict Between Adults on the

Emotions and Aggression of Young Children / Developmental Psychology. Vol. 21, 1985. Pp. 495–507.

5. R. Shred, R. McDonnell, G. Church, J. Rowan. Infants' Cognitive and Emotional Responses to Adults' Angry Behavior. Seattle, 1991. Цит. по: Mark Cummings, Patrick Davies. Children and Marital Conflict: The Impact of Family Dispute and Resolution. London, 1994. Pp. 131–132.
6. Barbara Whitehead. Dan Quayle Was Right. The Atlantic Monthly, April 1993.
7. Nicholas Zill, Donna Morrison, Mary Jo Coiro. Long-Term Effects of Parental Divorce on Parent-Child Relationships, Adjustment, and Achievement in Young Adulthood / Journal of Family Psychology. Vol. 7, 1993. Pp. 91–103.
8. Howard Friedman. Psychosocial and Behavioral Predictors of Longevity / American Psychologist. Vol. 50, 1995. Pp. 69–78.
9. John Gottman. What Predicts Divorce? Hillsdale, 1994.
10. John Gottman. Why Marriages Succeed or Fail? New York, 1994.
11. Чтобы узнать свою частоту сердечных сокращений, слегка нажмите указательным и средним пальцами правой руки в области сонной артерии, то есть на 5–7 см ниже мочки уха под нижней челюстью, и прощупайте свой пульс. Чтобы узнать количество сердечных сокращений за минуту, посчитайте количество ударов пульса за 15 секунд и умножьте число на четыре. Чтобы узнать свой средний нормальный пульс, посчитайте его три раза, когда спокойно сидите. У разных людей частота пульса может значительно отличаться, у большинства женщин он составляет 82–86 ударов в минуту, а у мужчин 72–76 ударов в минуту.
12. Mark Cummings, Jennifer Cummings. A Process-Oriented Approach to Children's Coping with Adults' Angry Behavior / Developmental Review. Vol. 8, 1988. Pp. 296–321.
13. Mark Cummings. Coping with Background Anger in Early Childhood.

Глава 6. Ключевая роль отца

1. R. Koestner, C. Franz, J. Weinberger. The Family Origins of Empathic Concern: A 26-Year Longitudinal Study / Journal of Personality and Social Psychology. Vol. 58, 1990. Pp. 709–717.
2. C. Franz, D. McClelland, J. Weinberger. Childhood Antecedents of Conventional Social Accomplishment in Midlife Adults: A 26-Year Prospective Study / Journal of Personality and Social Psychology. Vol. 60, 1991. Pp. 586–595.
3. David Popenoe. American Family Decline, 1960-1990: A Review and Appraisal / Journal of Marriage and the Family. Vol. 55, August 1993. Pp. 527–555.
4. Robert Griswold. Fatherhood in America: A History. New York, 1993.
5. David Popenoe. American Family Decline, 1960–1990: A Review and Appraisal.
6. Andrew Cherlin. *Marriage, Divorce, Remarriage.* Cambridge, 1981.
7. Births to Unmarried Women, by Race of Child and Age of Mother: 1970 to 1991 / U.S. Bureau of the Census // Statistical Abstract of the United States: 1994. 114th Edition, Washington, 1994.
8. Stephanie Hyland. Helping Employees with Family Care / Monthly Labor Review. Vol. 113, 1990. Pp. 22–26; Kathleen Christensen. Flexible Staffing and Scheduling in US. Corporations. New York, 1989.
9. Robert Griswold. Fatherhood in America: A History.
10. Michael Lamb. Introduction: The Emergent American Father // The Father's Role: Cross-Cultural Perspectives. Hillsdale, 1987. Pp. 3–25.
11. E. Pedersen, J. Rubinstein, L. Yarrow. Infant Development in Father-Absent Families / Journal of Genetic Psychology. Vol. 135, 1979. Pp. 51–61.
12. M. Kotelchuck. The Infant's Relationship to the Father // M. Lamb and S. Bronson. The Role of the Father in Child Development: Past

Presumptions, Present Realities, and Future Potential. Omaha, November 1978.
13. M. Yogman, S. Dixon, E. Tronick, H. Als, T. Brazelton. The Goals and Structure of Face-to-Face Interaction Between Infants and Fathers. New Orleans, March 1977.
14. K. MacDonald, R. Parke. Parent-Child Physical Play: The Effects of Sex and Age of Children and Parents / Sex Roles. Vol. 7–8, 1986. Pp. 367–379.
15. Ronald Levant, Gini Kopecky. Masculinity Reconstructed: Changing the Rules of Manhood — At Work, in Relationships, and in Family life. New York, 1995. P. 107.
16. W. Hennenborn, R. Cogan. The Effect of Husband Participation on Reported Pain and the Probability of Medication During Labor and Birth / Journal of Psychosomatic Research. Vol. 19, 1975. Pp. 215–222.
17. D. Entwisle, S. Doering. The First Birth. Baltimore, 1981.
18. R. Lind. Observations After Delivery of Communications Between Mother-Infant-Father. Buenos Aires, October 1974.
19. A. Meltzoff, M. Moore. Newborn Infants Imitate Adult Facial Gestures / Child Development. 1983. Pp. 54, 722–729.
20. R.Blanchard,H.Biller.Father Availability and Academic Performance Among Third Grade Boys / Developmental Psychology. Vol. 4, 1971. Pp. 301–305.
21. H. Biller. Father, Child and Sex Role. Lexington, 1971. P. 59.
22. Ronald Levant, Gini Kopecky. Masculinity Reconstructed: Changing the Rules of Manhood — At Work, in Relationships, and in Family life. P. 197.
23. Pepper Schwartz. Peer Marriage: How Love Between Equals Really Works. New York: Free Press, 1994. P. 14.
24. R.Repetti.Short-Term and Long-Term Processes Linking Perceived Job Stressors to Father-Child Interaction / Social Development. Vol. 3, 1994. Pp. 1–15.

25. M. Kohn, C. Schooler. Work and Personality: An Inquiry into the Impact of Social Stratification. Norwood, 1983; D. Miller, G. Swanson. The Changing American Parent. New York, 1954.
26. Robert Griswold. Fatherhood in America. P. 263.
27. R. Glick. Remarried Families, Stepfamilies and Stepchildren: A Brief Demographic Profile / Family Relations. Vol. 38, 1989. Pp. 24–47.

Глава 7. Каким должно быть эмоциональное воспитание в зависимости от возраста ребенка

1. M. Weinberg, E. Tronick. Beyond the Face: an Empirical Study of Infant Affective Configurations of Facial, Vocal, Gestural, and Regulatory Behaviors / Child Development, 1994. Pp. 65, 1503–1515.
2. T. Field, B. Healy, W. LeBlanc. Sharing and Synchrony of Behavior States and Heart Rate in Nondepressed Versus Depressed Mother-Infant Interactions / Infant Behavior and Development. Vol. 12, 1989. Pp. 357–376.
3. G. Dawson, K. Fischer. Human Behavior and the Developing Brain. New York, 1994.
4. N. Palaez, T. Field, M. Cigales, A. Gonzalez. Infants of Depressed Mothers Show Less depressed' Behavior with Their Nursery Teachers / Infant Mental Health Journal. Vol. 15, 1994. Pp. 358–367; Z. Hossain, T. Field, J. Gonzalez, J. Malphurs. Infants of 'Depressed' Mothers Interact Better with Their Nondepressed Fathers / Infant Mental Health Journal. Vol. 15, 1994. Pp. 348–357.

Благодарности

ИДЕЯ ЭТОГО ИССЛЕДОВАНИЯ ПО «МЕТАЭМОЦИЯМ» родилась в 1984 году, когда Джон Готтман, будучи в отпуске, зашел в лабораторию Роберта Левенсона и Пола Экмана в Сан-Франциско. Но без поддержки Роберта Левенсона, который помог Готтману организовать психофизиологическую лабораторию, она так и осталась бы на бумаге. Это исследование было первым из тех, что мы провели в новой лаборатории. Одновременно мы получили большую поддержку от доктора Майкла Гуралника, директора Центра по изучению врожденных пороков развития человека (CHDD), — он разрешил нам воспользоваться всем, чем располагает CHDD, в частности Лабораторией инструментального развития Вашингтонского университета. Кроме того, исследовательская группа получила гранты на научные исследования от Национального института психического здоровья (НИПЗ) по теме «Конфликты между супругами, воспитание детей и их эмоциональное развитие» и по теме «Формирование дружеских отношений между детьми», поощрительное стимулирование от НИПЗ, позволившее продолжить исследование, и премию за научные исследования, присужденную Джону Готтману. Готтман выражает признательность за большую любовь, помощь и интеллекту-

альное сотрудничество своей жене Джулии Шварц Готтман, вместе с которой они ведут занятия в родительских группах в Институте брака и семьи в Сиэтле и в согласии воспитывают дочь Морию. Он также выражает глубокую признательность за большую любовь, терпение и педагогическое мастерство своей дочери Мории. Он благодарит за замечания Марка Мэлоуна, который является не только внимательным читателем, но и преданным отцом, и писательницу Сондру Корнблатт за ее содержательный отзыв на эту рукопись.

Об авторах

Джон Готтман — известный во всем мире психолог, завоевавший признание работами о стабильности в браке и вероятности разводов. За сорок лет он изучил тысячи супружеских пар и сделал множество значительных открытий в области семейных отношений.

За свои исследования он был удостоен нескольких престижных наград, в числе которых:

- четыре награды Национального института психического здоровья за научные исследования;
- награда «Выдающийся ученый» Американской ассоциации супружеской и семейной терапии;
- награда Американской академии семейной терапии за выдающийся вклад в исследование семейных систем;
- премия имени Берджесса, присвоенная Национальным советом семейных отношений за выдающуюся научную карьеру теоретика и практика.

Джон Готтман входит в список «Десять самых влиятельных терапевтов», составленный Psychotherapy Networker. Он автор 190 опубликованных научных статей, а также автор и соавтор сорока книг. Вместе с женой основал Институт Готтмана.

Джоан Деклер — старший менеджер по коммуникациям в Исследовательском институте компании Group Health. Более двадцати лет она занимается коммуникациями в области охраны здоровья, психологии, семейных проблем и индустрии здравоохранения.

Где купить наши книги

Специальное предложение для компаний

Если вы хотите купить сразу более 20 книг, например для своих сотрудников или в подарок партнерам, мы готовы обсудить с вами специальные условия работы. Для этого обращайтесь к нашему менеджеру по корпоративным продажам: +7 (495) 792-43-72, b2b@mann-ivanov-ferber.ru

Книготорговым организациям

Если вы оптовый покупатель, обратитесь, пожалуйста, к нашему партнеру — торговому дому «Эксмо», который осуществляет поставки во все книготорговые организации.

142701, Московская обл., Ленинский р-н, г. Видное, Белокаменное ш., д. 1;
+7 (495) 411-50-74, reception@eksmo-sale.ru

Адрес издательства «Эксмо»
125252, Москва, ул. Зорге, д. 1;
+7 (495) 411-68-86;
info@eksmo.ru /www.eksmo.ru

Санкт-Петербург
СЗКО Санкт-Петербург, 192029,
г. Санкт-Петербург, пр-т Обуховской Обороны,
д. 84е; +7 (812) 365-46-03 / 04; server@szko.ru

Нижний Новгород
Филиал «Эксмо» в Нижнем Новгороде,
603094, г. Нижний Новгород, ул. Карпинского,
д. 29; +7 (831) 216-15-91, 216-15-92, 216-15-93,
216-15-94; reception@eksmonn.ru

Ростов-на-Дону
Филиал «Эксмо» в Ростове-на-Дону, 344023, г.
Ростов-на-Дону, ул. Страны Советов, 44а;
+7 (863) 303-62-10;
info@rnd.eksmo.ru

Самара
Филиал «Эксмо» в Самаре, 443052,
г. Самара, пр-т Кирова, д. 75/1, лит. «Е»;
+7 (846) 269-66-70 (71…73);
RDC-samara@mail.ru

Екатеринбург
Филиал «Эксмо» в Екатеринбурге, 620024,
г. Екатеринбург, ул. Новинская, д. 2щ;
+7 (343) 272-72-01 (02…08)

Новосибирск
Филиал «Эксмо» в Новосибирске, 630015,
г. Новосибирск, Комбинатский пер., д. 3;
+7 (383) 289-91-42; eksmo-nsk@yandex.ru

Хабаровск
Филиал «Эксмо» Новосибирск в Хабаровске,
680000, г. Хабаровск, пер. Дзержинского, д. 24,
лит. «Б», оф. 1;
+7 (4212) 910-120; eksmo-khv@mail.ru

Казахстан
«РДЦ Алматы», 050039, г. Алматы,
ул. Домбровского, д. 3а;
+7 (727) 251-59-89 (90, 91, 92);
RDC-almaty@eksmo.kz

Украина
«Эксмо-Украина», Киев, ООО «Форс Украина»,
04073, г. Киев, Московский пр-т, д. 9; +38 (044)
290-99-44;
sales@forsukraine.com



Если у вас есть замечания и комментарии к содержанию, переводу, редактуре и корректуре, то просим написать на be_better@m-i-f.ru, так мы быстрее сможем исправить недочеты.

Самым маленьким

Детское чтение

Умные книжки

Для школы

Детское творчество

Родителям







Все детские книги
на одной странице:
mif.to/deti

Подписывайтесь на полезную
рассылку: книги, скидки и подарки
mif.to/d-letter

    #mifdetstvo

Научно-популярное издание

Джон **Готтман**, Джоан **Деклер**

Эмоциональный интеллект ребенка

Практическое руководство для родителей

Главный редактор *Артем Степанов*
Ответственный редактор *Татьяна Рапопорт*
Литературный редактор *Сергей Захаров*
Арт-директор *Алексей Богомолов*
Обложка *Андрей Васильев*
Верстка *Екатерина Матусовская*
Корректоры *Алла Турчанинова, Юлия Майская*

Каждый родитель знает, насколько важен интеллект ребенка: без него не преуспеть ни в школе, ни в жизни. Но мало кому известно о том, какое значение в развитии ребенка играет эмоциональный интеллект, или умение владеть своими эмоциями.

Джон Готтман — известный во всем мире психолог, завоевавший признание работами в области семейных отношений, наглядно показывает, что дети с высоким эмоциональным интеллектом уверены в себе, имеют крепкое здоровье, добиваются лучших успехов в учебе и успешно взаимодействуют с другими людьми.

Хотите видеть своего ребенка высоконравственным и ответственным человеком, который обладает достаточной силой, чтобы делать собственный выбор, использует свои таланты, любит жизнь и те удовольствия, которые она предлагает, имеет много друзей и добивается поставленных целей? Эта книга укажет вам правильный путь. В ней вы найдете описание пяти шагов эмоционального воспитания, которые помогут вам:

— лучше понимать настроение ребенка и мотивы его поведения;

— распознавать эмоции ребенка и управлять ими;

— использовать негативные эмоции ребенка, чтобы строить с ним более крепкие отношения;

— проявлять эмпатию;

— заложить основу для поддержания близких отношений со своим ребенком на всех этапах его развития;

— обсуждать эмоции на языке, понятном ребенку;

— научить ребенка справляться с беспокоящими его ощущениями, тяжелыми ситуациями и проблемами.

Начните использовать методы эмоционального воспитания уже сегодня, и результат не заставит себя долго ждать.



